A testnevelés tanítása

XXIV. ÉVFOLYAM

1988 | 2

A MŰVELŐDÉSI MINISZTÉRIUM MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA

A TARTALOMBÓL:

Tatabányai tapasztalatok a testi nevelésről

Folyamatterv az I. osztályos fiúk testnevelés óráihoz

A jóga alkalmazásáról

Összerakható célszerkezet.

(Balázs O.)

Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Dr. Baksa László
Dr. Burka Endre
Gyenge József
Dr. Győri Pál
Dr. Iglói László
Kékes Mária
Dr. Mészáros János
Dr. Nagy György
Pádár Károly
Dr. Szigeti Lajos
Dr. Takács Ferenc

Rovatvezetők:

Balázs Olivér (Képanyag)
Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)
Somorjai László (Riportok)
Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek, újdonságok)

TARTALOM

Kuzma Ferencné: Tatabányai pedagógusok a testi nevelésről I. 33

Sikó Attila: Folyamatterv a gimnázium I. osztályos fiú testnevelés tanításához (4.—5.—6. óra) 37

Nagy Sándor — Mészáros János — Szabó Tamás: Hetedik és nyolcadik osztályos serdülők motorikus teljesítőképessége 42

Bognár László: A jóga alkalmazásának lehetősége a testnevelés órákon 46

Eredete népi játék *(Somorjai László)* ... 52

Szakterületünk tudományos életéből *(Dr. Barton József — Dr. Iglói László, Keresztesi Katalin)* 54

Ötletek, újdonságok *(Balázs Olivér, Szentgyörgyi Zoltán)* 60

Könyvismertetés 61

Észrevételek, hozzászólások *(Nagy Márta)* 62

Hírek, megemlékezések *(Nagy Sándor, Kiss Erzsébet)* 64

CONTENTS

Mrs. Ferenc Kuzma: Teachers in Tatabánya on physical education I. 33

Attila Sikó: Syllabus for physical education of boys in the first form of secondary grammar school 37

Sándor Nagy — János Mészáros — Tamás Szabó: Motor features and body build of adolescents in the 7th 8th forms 42

László Bognár: The possibility of applying yoga in physical education 46

László: Somorjai: Fist ball — originally a popular game 52

From our field of science

Ideas, novelties

Remarks, contributions

News in brief, commemorations

Book reviews

Tatabányai pedagógusok a testi nevelésről I.

KUZMA FERENCNÉ

Magyarországon a felszabadulást követő látványos életkornövekedést — mely elsősorban a fertőző betegségek visszaszorításának, a munkakörülmények javulásának, az egészségügyi ellátásnak volt köszönhető — hamarosan egy negatív folaymat váltotta fel. A 60-as éveket követően jelentkeztek azok a problémák, melyeket jórészt az urbanizálódás, az egészségkárosító szokások elterjedése, az elkényelmesedés, a szabadidő helytelen felhasználása, a környezeti ártalmak okoztak.

A Központi Népi Ellenőrzési Bizottság a testnevelés és tömegsport helyzetéről végzett utóvizsgálatáról 1984-ben kiadott jelentése szerint a 35—64 éves korosztály halálozása kétszer magasabb, mint az európai átlag. A 35—54 éves férfiak keringési betegség okozta halálozása az elmúlt 15 évben duplájára emelkedett. A férfiak átlagéletkora két és fél évvel csökkent a 60-as évekhez viszonyítottan.

Ezek a tények azonban nem jelentik, jelenthetik azt, hogy az egészségünket fenyegető veszélyekkel szemben tehetetlenek vagyunk. Azokban az országokban, ahol idejekorán felismerték, hogy a „biológiai vagyon" érdekében népszerűsíteni kell a sportot, el kell mélyíteni a testkulturális tevékenységekről való ismereteket, s egyben pozitív érzelmeket és tapasztalatokat sikerült kialakítani az egészséges életrend mellett, hatékony volt a szervezetet károsító élvezeti cikkek elleni propaganda, ott a negatív folyamat lassulása, esetleges megtorpanása is tapasztalható. Nyilvánvaló, hogy döntő egészségjavulást csak akkor érhetünk el, ha társadalmi méretekben vagyunk képesek az egészséget veszélyeztető tényezőket tudatosan csökkenteni.

Az Egészségügyi Világszervezet 1977-ben meghirdette az „Egészséget mindenkinek 2000-re!" programot. Hazánkban megjelent „Az egészségmegőrzés hosszú távra szóló társadalmi programja".*

Az Egészségügyi Világszervezet és kormányunk fő társadalmi célja, hogy a világon mindenki elérje 2000-re az egészségének olyan szintjét, mely társadalmilag és gazdaságilag produktív életet tesz lehetővé. Ennek érdekében:

1. Olyan érdekeltségi viszonyokat kell teremteni, melynek az egyént helyes életmód választásra sarkallja.

2. Jelentős javulást kell elérni a kiegyensúlyozott táplálkozás, a megfelelő fizikai aktivitás és a helyes konfliktuskezelő magatartás területén.

3. Növelni kell a családok és a helyi közösségek szerepét az egészségvédelmi akciókban.

4. A közoktatás programjába be kell építeni az egészséges életmód elsajátíttatását tantervi előírásként is.

A rendszeres testápolásra, egészségügyi szokások kialakítására, a testi- és lelki egészség megőrzésére, a megelőzésre, a testedzésre, a környezet- és természetvédelemre stb. az iskolai nevelés egészének kell vállalkoznia.

Úgy gondolom, hogy társadalmunk jelentős hányada felismerte — és ez a felismerés az általános iskolai nevelés és oktatási tervekben is tükröződik — az egészségnevelés, testnevelés jelentőségét.

Kérdésfeltevés

Dolgozatomban arra kerestem választ, hogy a tatabányai általános iskolák nevelői eljutottak-e legalább a felismerésig, esetleg egyéni példájukkal, meggyőző nevelői tevékenységükkel alakítják ki tanítványaikban az egészséges életmód, a testi nevelés iránti szükségletet. Tekintve, hogy fontos, napjainkban egyre inkább

---

* Az egészség olyan *aktív, dinamikus* egyensúlyi állapotot jelent, amelynél az ember adaptációs képessége, magas fokú teljesítőképessége az adott viszonyainak megfelelően optimális, fizikai és szellemi közérzete pedig kielégítő. (Testneveléselmélet. Báthori B.)
Az egészségen tehát „nem egyszerűen a betegségtől való mentességet értjük, hanem az edzett, a betegségeknek ellenálló, munkabíró, testileg és szellemileg harmonikus személyt tartjuk". (Székely L.)

középpontban álló pedagógiai problémákról van szó, indokolt és szükséges konkrét vizsgálatokkal feltárni a tantestületek tagjainak testneveléssel és testi neveléssel kapcsolatos értékítéleteit, meggyőződését. Csak az így szerzett tapasztalatok birtokában vállalkozhatunk arra, hogy e vélekedést és meggyőződést tudatosan irányítsuk, célszerűen befolyásoljuk.

A vizsgálat résztvevői

A felmérés elvégzésére 7 általános iskolát választottam. Arra törekedtem, hogy a tanulói, nevelői létszám, valamint az intézmények fekvése minél jobban képviseljék a tatabányai viszonyokat.

A város általános iskoláiban tanító pedagógusok összlétszáma 614.

A felmért iskolák pedagógusainak összlétszáma 365, a teljes létszám 59%-a.

A kitöltött kérdőívek száma 226, a felmérésbe felkértek 62%-a, a város és környéke összes pedagógusaihoz viszonyítottan 36%.

A város és környéke általános iskoláiba az 1985/86-os tanévre beiratkozott tanulók összlétszáma 9919. A felmért iskolák tanulóinak létszáma 6114, a teljes létszám 61%-a.

Felmérésem színhelyéül a Tatabányán működő három testnevelés szakosított tantervű (Ságvári Endre, Dózsa György, IV. sz.), valamint a közel fekvő, azonos mikrokörnyezetű, általános tanterv szerint dolgozó iskolákat (József A., Váci, V. sz.) választottam, mert az előzőekben felsorolt szempontokon túl kíváncsi voltam arra is, hogy vajon befolyásolja-e a tantestületek értékítéleteit, gondolkodásmódját az iskolában folyó testnevelés és sport minőségi különbsége.

A hetedik (Sárbereki) iskola választását az iskolavezetés pozitív „tantárgy-gondozó" tevékenysége igazolja. (Az iskola igazgatója testnevelés—matematika szakos tanár, a Komárom Megyei Atlétikai Szövetség elnöke.)

A 7 intézmény közül 5 az új városrészben helyezkedik el, a „legöregebb" mindössze 17 éves. A Ságvári Endre és a József Attila Általános Iskola a tulajdonképpeni Tatabánya, a régi „öregtelep" iskolája. Ez a városrész azonban már csak a nevében öreg, a hatalmas építkezések következtében itt is kialakulóban van a városra jellemző „betonrengeteg".

A kérdőívekre 226 pedagógus válaszolt (195 nő, 86,2%: 31 férfi, 13,7%).

A válaszoló nevelők életkori megoszlását az 1. táblázat tartalmazza.

1. táblázat.

A válaszoló nevelők életkori megoszlása

Iskolák	Összesen	20—30 év között	30—40 év között	40—50 év között	50—60 év között
Testnevelési tagozat	98	21	29	38	10
%	43,3	21,4	29,5	38,7	10,2
Általános tantervű	73	27	27	16	3
%	32,3	36,9	36,9	21,9	4,1
Sárberek	55	19	22	10	4
%	24,3	34,5	40,0	18,2	7,3
Összesen:	226	67	78	64	17
%	100%	29,6	34,5	28,3	7,5

Az összesítés alapján megállapítható, hogy a legfiatalabb tantestülete a Sárbereki Általános Iskolában van, az 55 fős tantestületből 41 fő 40 év alatti (74,5%). Őket az általános tantervű iskolák követik 73,8%-kal, majd a tagozatos iskolák erősen leszakadva 50,9%-kal.

Ez a viszonylag fiatal életkor azt jelenti, hogy az itt dolgozó pedagógusok 70%-a már e társadalom szülötte, melyben már születésüktől fogva lehetőségük nyílott fizikai és szellemi képességeik széles körű kibontakoztatására.

Módszer

A felmérést kérdőíves módszerrel végeztem, mely kérdőív három kérdéscsoportból, összesen 28 kérdésből állt.

1. A nevelők egészségi állapota.
2. A sport és a mozgás helye a nevelő mindennapi életében.
3. A pedagógus viszonya a testi és testneveléssel kapcsolatosan mindennapi pedagógiai munkájában.

1. *A nevelők egészségi állapotára vonatkozó kérdések*

a) Érdekelt, hogy a pedagógusok mit értenek az *egészség fogalma* alatt.

Biológiai, szellemi, társadalmi jólétre utalás: 13,27%.

Fizikai és pszichikai állapotra utalás (ép test, ép lélek): 44,69%.

Fizikai állapotra utalás: 8,4%.

Pszichikai állapotra utalás: 7,96%.

Betegség nélküli állapot: 13,71%.

Úgy érzem, hogy a válaszokból kiderül, hogy mi az egyik oka az egészséges életmódra nevelés területén tapasztalható lemaradásoknak. A 226 pedagógus közül csak 13,27%-a ismeri az egészség fogalmát teljességében. Ha a fogalmak helyes értelmezésében sem biztosak, nem ismerik pontosan a célt, akkor nem tudják, vagy csak homályosan érzik, hogy mit kell tenniük ahhoz, hogy kialakítsák a tanulókban az egészséges életmód helyes elveit, szokásait, igényeit.

A társadalom minden pedagógustól elvárja, hogy ezt a funkciót ellássa, érvényre juttassa. Az adott válaszokból úgy tűnik, hogy az ilyen irányú pedagógiai tevékenységük gátja az egészségügyi ismereteik hiánya is lehet.

A 2. táblázatot (ld. a következő oldalon) elemezve kiderül, hogy a legtöbb kiváló és nem megfelelő egészségi állapotú nevelő a tagozatos iskolákban tevékenykedik, 12,83 %-uk rendszeresen fogyaszt gyógyszert. Ugyanitt a legmagasabb a 10 nap feletti hiányzók (12,24%), és a rendszeresen gyógyszert szedők (17,3%) százalékos aránya. A negatív eredmények bizonyára összefüggnek azzal a ténnyel is, hogy a tagozatos iskolák tantestülete jelentősen öregebb a másik két tantestületnél.

Ezekben az iskolákban magasabb a túlsúlyosak aránya is: tagozat 47,95%; általános 35,61%; Sárberek 41,18%. Átlag: 42,47%.

A túlsúlyosak mindannyian szeretnének változtatni testsúlyukon a következő módon: testmozgással: 23 fő, 23,95%; táplálkozási szokással: 54 fő, 56,25%; táplálkozással és testmozgással: 19 fő, 19,79%.

Egyértelműen kiviláglik a kapott válaszokból, hogy a pedagógusok a testmozgás jótékony hatását (helyes étkezési szokásokkal együtt) a testsúly kialakításában nem — de érzésem szerint inkább nem akarják — elismerni.

Vérnyomás adataikból kiderült, hogy a nevelőtestületek csaknem fele vérnyomás problémákkal is küzd.

Normális a vérnyomása 108 nevelőnek (47,78%); magas 18-nak (7,96%); alacsony 82-nek (36,28%) és nem tudja 18, (7,96%).

A rendszeres dohányzók száma nagyon magas (25,66%) különösen, ha figyelembe vesszük, hogy a felmértek 86,2%-a nő.

Összefoglalva elmondható, hogy a pedagógusok az egészség fogalmával csak részben vannak tisztában. A legkedvezőbb képet e téren a Sárbereki Általános Iskola mutatta.

A nevelők az egészségi állapotukkal javarészt tisztában vannak. A „kiváló egészségi" állapotot nagyon kevés vallja magáénak.

A „nem megfelelő" értékek nem valósak, mert a kérdőívek egy részét pont a betegség miatti távollétek következtében nem tudtam kitölteni.

2. táblázat. A pedagógusok egészségi állapota

Iskolák	Milyen az egészségi állapotuk?					Hány napot hiányoztak betegség miatt?					
	Kiváló	Kielégítő	Megfelelő	Nem kielégítő	Összesen	Semmit	1—5	5—10	10 felett	Összesen	Rendszeresen gyógyszert szed:
Testnevelési tagozat	16	30	43	9	98	49	24	13	12	98	17
%	16,32	30,61	43,87	9,18	100	50	24,48	13,26	12,24	100	17,3
Általános tantervű	10	26	33	4	73	40	23	4	6	73	3
%	13,69	35,61	45,2	5,4	100	54,79	31,5	5,6	8,21	100	4,1
Sárbereki	7	28	17	3	55	28	10	12	5	55	9
%	12,72	50,9	30,9	5,45	100	50,9	18,18	21,81	9,09	100	16,36
Összesen:	33	84	93	16	226	117	57	29	23	226	29
%	14,6	37,16	41,15	7,07	100	51,76	25,22	12,83	10,17	100	12,83

A munkából történő hiányzások magasak még annak ellenére is, hogy a pedagógusok (objektív és szubjektív okok miatt) nehezen mennek el betegállományba.

Az ifjúság egészséges életmódra nevelésében a pedagógusoknak a családdal együtt döntő jelentősége van, amelynek célja elsősorban a megelőzés. Ennek kétségtelenül legegyszerűbb módja a felvilágosító, tudás-átadó nevelői tevékenység. Ez azonban csak akkor eredményes, ha a nevelők képesek az egészséget valóban értékként kezelni.

Az egészségmegőrzéssel kapcsolatos tudati és érzelmi elemek beépítése a fiatalok értékrendszerébe csak akkor lehet igazán sikeres, ha a környezetük — jelen esetben az iskola — a kívánatos életmódmintát nemcsak tantárgyi ismeretként, hanem a pedagógus által mutatott követendő életmód- mintaként is követi.

Folyamatterv a gimnázium I. osztályos fiú testnevelés tanításához (4—5—6. óra)

SIKÓ ATTILA

„Céltalan hajósnak nem kedvez a szél."
(Montaigne)

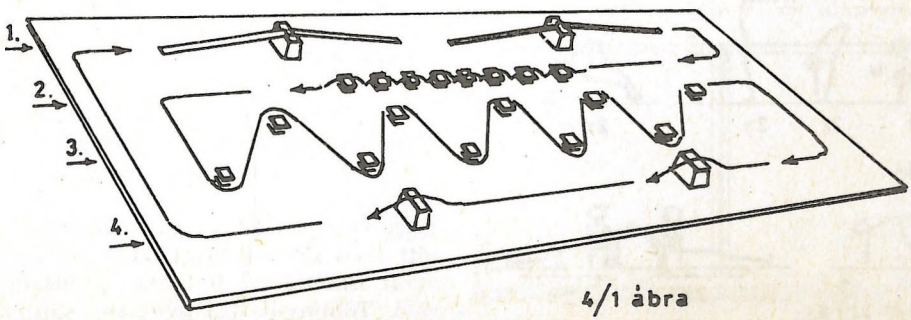
Már jó ideje bevált gyakorlatom, hogy az atlétikus képességek fejlesztését a tanév első (és utolsó) három hónapjában a következő anyagelrendezéssel oldom meg.

A szeptemberi testnevelési órák többségét a futóképesség fejlesztése, a futótechnika csiszolása, a különböző sebességű, iramú, valamint váltakozó időtartamú, távú futások és a futás alkalmazását, felhasználását lehetővé tevő munka tölti ki. Ez a nagyon változatos futóprogram kellő edzettséget biztosít a soron következő órák terhelésének elviseléséhez.

Októberben, a futással megszerzett alapokra építve, elsősorban az ugrásokkal foglalkozom. A távol- és magasugrás közé (a negatív transzferhatások kiküszöbölése végett) három órás játékanyag-blokkot iktatok.

November a dobások oktatásának időszaka. Az egyre hűvösödő időben, tömöttlabdákkal megfelelő „melegítő" gyakorlatsor tervezhető, és ha terembe kényszerít az eső, azt ott is elvégezhetjük.

A soron következő 4. és 5. óra célja, hogy felkészítsem tanítványaimat az atlétikai felmérő órára (6. óra), és ezzel párhuzamosan megkezdődjék kondicionális és koordinációs képességeik fokozatos fejlesztése is. Az, hogy e folyamatterv — nevének megfelelően — állandóan változtatható, korrigálható és differenciált képességfejlesztést tegyen lehetővé, nagy-



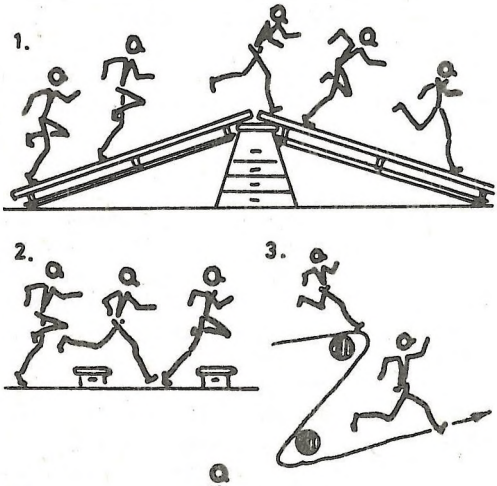
4/1 ábra

számú mérést feltételez. A sok felmérést úgy tervezem, hogy az szervesen illeszkedjék a képességfejlesztésbe, sőt az oktatás feladatainak megvalósításába is (megszerzett ismeretek alkalmazása versenyhelyzetben).

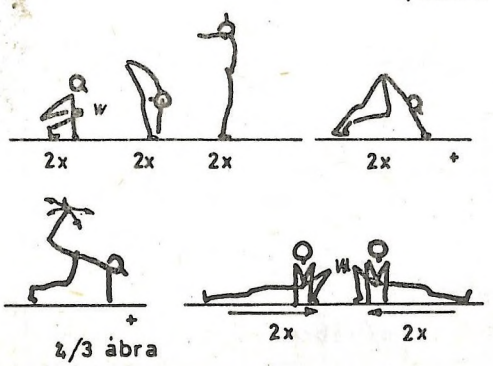
4. óra

Főbb feladatok:

1. A helyből távolugrás és a térdelőrajt átismétlése.
2. A futómozgás koordinációjának javítása.
3. A szerek kikészítésében és átcsoportosításában való önkéntes és készséges részvétel.

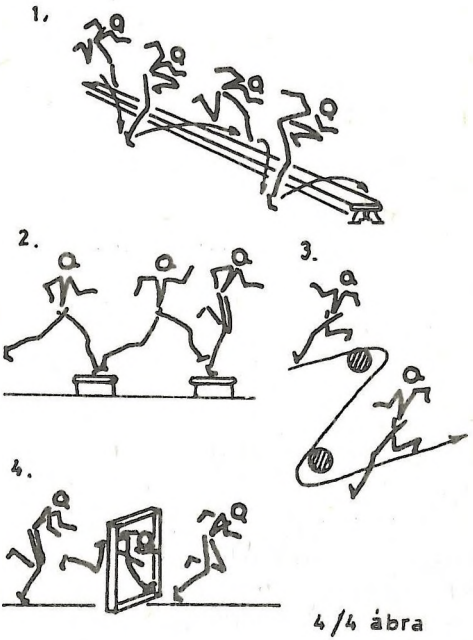


4/2 ábra



4/3 ábra

A sportudvart a 4/1. ábrán látható módon rendeztük be. A bemelegítést az ábrán látható nyilak mentén, futás közben végzett gyakorlatokkal kezdtük. A gyakorlatok a 4/2. ábrán láthatók. A gyakorlás 2—3 percig tartott. Utána nyitott alakzatban a következő lazító- nyújtó hatású gimnasztikázás vette kezdetét. (4/3. ábra.) Ismét futásfeladatok következtek a már bejárt útvonalon, de más gyakorlatokkal. (4/4. ábra.)



4/4 ábra

Lehetőleg egyetlen órán se maradjon el a kar- és törzsizmok erősítése. (4/5. ábra.) Szétszórtan elhelyezkedve végeztem ezeket a gyakorlatokat.

4/5 ábra

Ezt követték a fokozó futások. Miután a tanulók többsége nem tudta elmondani a pontos végrehajtását, elmagyaráztam és bemutattattam egy tanulóval. (4/6. ábra.) A gyakorlás a szekrények és zsámolyok között lévő szabad folyosókon történt. Hatnyolc ismétlés alatt bőven akadt javítanivaló. Többnyire túl gyorsan indultak.

A gyakorlóhely átrendezése egy perc alatt megtörtént (nagyon megdicsértem a legszorgalmasabbakat). Így nézett ki a kézilabdapálya. (4/7. ábra.) A tanulókat kétsoros vonalba állítottam fel az oldalvonalon, egymástól kartávolságra. Röviden ismertettem a helyből távolugrás végrehajtásának módját (ez is egyik felmérő gyakorlat), majd soronként többször elpróbáltattam. (4/8. ábra.) Általános hiba, hogy az elugrás pillanatában nem nyúlnak ki teljesen. Egy-két bemutattatás után sokat javult a kivitelezés. Körülbelül tíz ugrásra került sor.

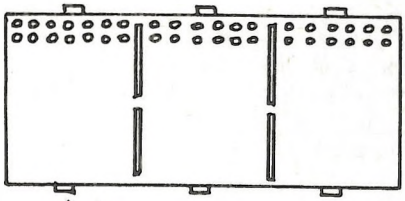
Sürgős volt a térdelőrajt átismétlése és annak megtanítása, hogy hogyan segíthetnek egymásnak a rajtban. (4/9. ábra.) Négy-öt rajtolás után egy röpke versenyt is rendeztünk a pályán keresztben kb. tíz méteres távon. Megtanulták, hogy milyen vezényszavakkal fogjuk indítani őket a 60 m-es futás felmérésekor.

Huszonkét perc telt el az órából.

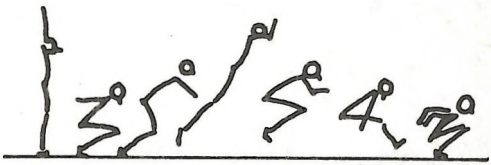
Ismét szervezés következett. Az egyik osztályt (18 fő) hat, három fős csapatra osztottam (kiszámoltam a csapatokat, mert úgysem tudjuk még, ki milyen ügyes a játékban) és a három minifocipályára küldtem játszani őket. Igaz, hogy csak tíz perc maradt minifocira, de a tanulók ennek a nyúlfarknyi játéknak is örültek.

A másik osztállyal (szintén 18 fő) röviden ismertettem az iskola (háztömb) körüli futás útvonalát, a betartandó biztonsági szabályokat (tilos a járdát elhagyni, kanyarokban kívülre kell húzódni a gyalogosok miatt stb.) majd három csoportban, fél perces különbséggel elindítottam a futamokat. A visszaérkezés után kicsit lazítottak, kifújták magukat, kialakítottuk a csapatokat és máris következhetett a váltás a két osztály között. Ezalatt a fölmentett tanuló egy nyirkos törlőrongygyal tisztára törölte a zsámolyok és szekrények tetejét.

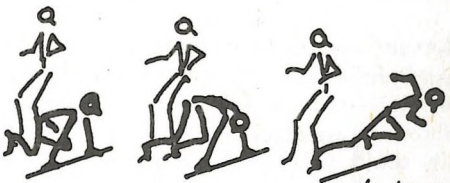
4/6 ábra



4/7 ábra



4/8 ábra



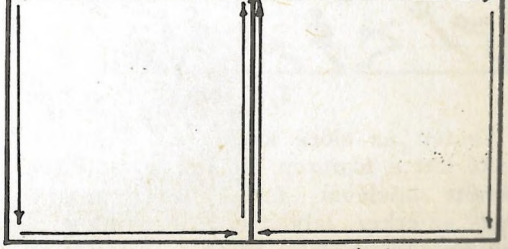
4/9 ábra

5. óra

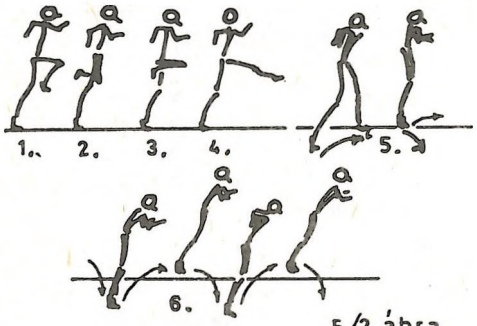
Főbb feladatok:

1. Újabb felmérő gyakorlat ismertetése.
2. Rajtkészség és futógyorsaság fejlesztése.

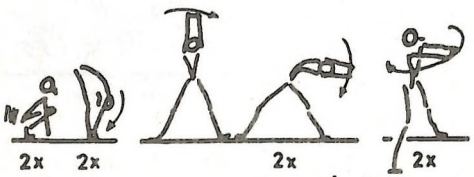
Erre az órára a pálya oldalvonalán kívülre 18 db négy kp-os tömöttlabdát készítettünk. A bemelegítés a kézilabdapálya vonalain, futás közben végzett gyakorlatokkal és szökdelésekkel kezdődött. Az útvonalat az 5/1. ábra nyilai mutatják. A gyakorlatokat a felező- és alapvonalakon



5/1 ábra



5/2 ábra

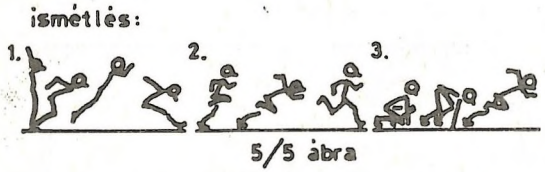


5/3 ábra

hajtották végre, az oldalvonalakon lassú futással haladtak. A gyakorlatok z 5/2. ábrán láthatók. A teljes sorozat után az oldalvonalakra állva az 5/3. ábra gyakorlatait, majd előrehaladással a pályán keresztben az 5/4. ábrán láthatókat végezték. Ennél a gyakorlatnál lassan ütemeztem, mert különben elkapkodták volna, nem rugóztak volna elég mélyen.

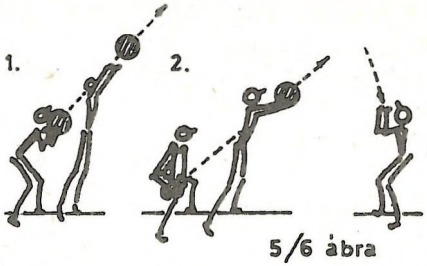
5/4 ábra

Célszerűnek tartottam átismételni az előző óra anyagából a fokozófutást, a térdelőrajtot és a helyből távolugrást. (5/5. ábra) Együttes osztályfoglalkoztatás mellett csak pár percig tartott.



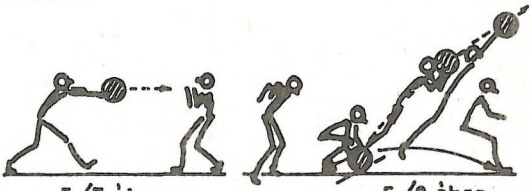
5/5 ábra

Ezután az előre kikészített tömöttlabdáké lett a főszerep. Először gyakorolnak tömött labdával, fontos megtanulnunk, hogy az érkező labdát el kell kapniuk! Az 5/6. ábra gyakorlatai bőséges alkalmat ad-



5/6 ábra

nak ennek begyakorlására. Az 5/7. ábrán gyorsasági és versenygyakorlat látható. A versenyt — volt rá időm — megismételtettem.



5/7 ábra

5/8 ábra

Következett egy újabb felmérő gyakorlat, az 5/8. ábrán látható. Mérésnél a labdát a vonalra kell tenni, és a lökéssel együtt be is szabad ugrani. A vonal és a labda leérkezése közötti távolságot mérem. Párokban négy perc alatt tizenegy lökést tudtak végrehajtani. Hogy könnyebben javíthassam a hibákat, és hogy felgyorsítsam a gyakorlást, vezényszóra soronként egyszerre dobattam.

Ezután gyorsan berendeztük a három minifocipályát, és megismételtük az előző óra utolsó húsz percét. A futó csoportok figyelmét a helyes levegővételre és erejük jobb beosztására hívtam föl. A játéknál, az előző óra tapasztalatai alapján néhány cserét hajtottunk végre.

6. óra

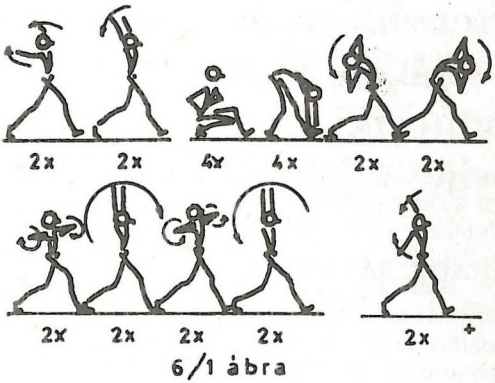
Az óra célja:

A tanulók képességének felmérése az atlétikai mozgásanyag oktatásához.

Ezen az órán 60 m-es és 900 m-es síkfutásból, helyből távolugrásból, beugrásból végzett tömöttlabda-dobásból és 10 m-es távon mért futógyorsaságból kell elvégezni a felméréseket. Feladat még annak elérése, hogy a tanulók a legjobb teljesítményt nyújtsák.

Amikor közöltem az osztállyal, hogy a mai órán felméréseket végzünk, és ezeket a méréseket az év során többször megismételjük, megindult a sustorgás arról,

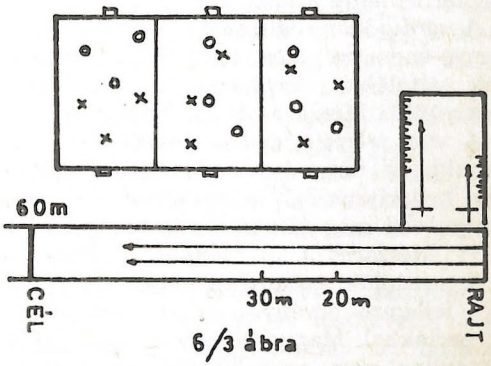
hogy „akkor most gyengébb teljesítményt kell nyújtani, hiszen az év során jelentkező javulást mérjünk, és az kap majd jobb jegyet aki többet fejlődik". Számítottam erre a megjegyzésre, sőt készültem is a válaszra. Elmondtam, hogy ezeket a mért adatokat nem használom osztályzásra. Elmagyaráztam nekik, — és ezzel meg is győztem őket — hogy a képességek fejlesztése csak pontos, mért adatok alapján tervezett és egyénre szabott programok szerint oldható meg gazdaságosan. Kértem, hogy legyenek partnerek ebben, és nyújtsák a legjobb teljesítményt. Így is történt.



6/1 ábra

Közös bemelegítéssel kezdődött az óra. Egy percen át tartó közepes iramú futás után járás közben végeztettem gyakorlatokat. (6/1 ábra) A fontosabb ideg-izom kapcsolatok „bejáratását" a 6/2. ábrán látható gyakorlatokkal oldottam meg. Különválasztottam a két osztályt. Az egyik megkezdte a minifocit, a másik az előre kirajzolt pályákon a korábban „kiképzett" versenybírók közreműködésével a felméréseket. A pálya rajzát a 6/3. ábrán mutatom be. Ennyi felmérést nem egészen negyven perc alatt, csak nagyon szervezetten lehet elvégezni. Két fölmentett és négy tanuló segített. A 10 m-es futógyorsaságot a 60 m-es síkfutás közben (20—30 m-ig) mértük. A tanulók párokban futottak, kétszer. Az egyes pályán haladót mértük, a vele futó társ jobb teljesítményre késztette (fontos nevelési helyzet ez is). Húsz perc elteltével cseréltek az osztályok, kicsöngetésre már sorakoztattam is. Annyi idő még volt, hogy megtapsoljuk a versenyszámok győzteseit.

6/2 ábra



6/3 ábra

Hetedik és nyolcadik osztályos serdülők motorikus teljesítőképessége

NAGY SÁNDOR, MÉSZÁROS JÁNOS, SZABÓ TAMÁS

Bevezetés

A serdülés az egyedfejlődésnek az a fázisa, amelynek folyamán a biológiai érés követelményeként látványos testalkati és nem mindig kedvező fizikai teljesítőképesség-változások is létrejönnek. A serdülőkori változások az általános iskola utolsó két évfolyamában a tanulók többségénél már felismerhetők. Ezért is hangsúlyozott jelentőségű a 13—15 éves fiatalok alkati és élettani- fizikai teljesítőképességének és terhelhetőségének megismerése.

A *serdülőkori változásokat* összehangoló neuro-endocrin (idegi-hormonális) történések általában ismertek (Bar-Or 1983; Gács 1984; Mészáros 1987; Winter, 1978).

A *testi felépítés* jellegzetességeit is több tanulmány tárgyalja ,de a reprezentatívitás kritériumainak ezek közül csak néhány felel meg (Eiben O. és munkatársai 1971; Mészáros J. és Mohácsi J. 1983).

A serdülők *motorikus teljesítőképességét* jellemző érvényes és megbízható referenciákkal Magyarországon még pillanatnyilag nem rendelkezünk. A tantervi motoros gyakorlatok tájékoztató teljesítményszint-táblázatok kutatási alapját adó vizsgálat pedig nem életkorok, hanem iskolai évfolyamok szerint dolgozta fel a serdülők motorikus teljesítőképességét (Nagy 1981). Kisebb regionális minták vizsgálata után született, meghatározott szempontú értékeléssel a magyar nyelvű szakirodalomban is gyakran találkozhatunk (Szmodis és munkatársai 1976; Szabó. 1977; Mohácsi és munkatársai 1982, 1983; Getahun 1985).

Többek között ezért is tartjuk lényegesnek ismertetni eredményeinket, amelyek 874 serdülő lány és 790 tizenhárom-tizenöt éves általános iskolás fiú vizsgálata után születtek.

Munkánk alapvető *célja* az volt, hogy — a részletezett tantervi cél- és követelményrndszer-vizsgálat keretei között (Nagy 1984) — az iskolai testnevelés-tantervi mozgásanyagával, vagy ahhoz szerkezetében nagyon hasonló problémákkal jellemezzük e korosztály *fizikai teljesítőképességét*. Ezen kívül szükségesnek tartottuk azt is, hogy a motorikus teljesítményeket megalapozó *biológiai hátteret* is bemutassuk.

Vizsgált személyek és módszerek

Az adatokat 39 iskolában (8 budapesti, 15 városi, 16 falusi) gyűjtöttük. A kipróbálásban részt vevő iskolákat ún. rétegzett, több lépcsős mintavétellel választottuk ki (Nagy 1983). A vizsgálatban részt vevők között a testnevelési osztályosok aránya kb. 10%. A részlegesen felmentettek vagy a gyógytestnevelésre utaltak paramétereit az adatfeldolgozás során nem vettük figyelembe. Mintánk a területi megoszlás és a korcsoportonkénti elemszámok alapján valószínűleg hűen képviseli a hazai serdülőket.

Vizsgáltjaink motorikus teljesítőképességét a következő próbákkal jellemeztük:

a) *tantervi motoros próbák:* 60 m-es futás, súlypontemelkedés, medicinlabda-dobás hátra (3 kg), 600 m-es futás (leányok), 800 m-es futás (fiúk), labdapasszolás falra, négyütemű szabadgyakorlat, fekvőtámaszban karhajlítás és -nyújtás

b) A tantervi próbákat a következő gyakorlatokkal egészítettük ki: kötélmászás, Cooper-teszt, magasugrás, távolugrás és súlylökés. A próbákat a részletezett követelményrendszerhez készített anyagban leírtak szerint kellett végrehajtani. Ugyanitt található a mérési utasítás is (Nagy 1984.) A próbaeredmények felvételében az érintett iskolák testnevelő tanárai voltak segítségünkre, amelyért ezúton is kifejezzük köszönetünket.

A tanulók *morfológiai életkorát* (a testmagasság, testtömeg, vállszélesség, alkarkerület és kézkerület alapján számított biológiai életkor), testi felépítését (növekedési típusát) és testzsír tartalmát a testdimenziók alapján határoztuk meg. A

testméretek felvétele során a Nemzetközi Biológiai Program (Weiner és Lourie 1969) eljárási ajánlásait követtük.

A morfológiai életkort a Testnevelési Főiskola Orvostudományi Tanszékén kidolgozott eljárással határoztuk meg (Mészáros és Mohácsi 1983, Mészáros és munkatársai 1985). A módszer megbízhatóságát a szerzők a csontéletkorral történő összehasonlítás után ellenőrizték. A kidolgozott eljárás a Greulich és Pyle (1959) által közölt radiológiai módszerrel megegyező pontosságú koradatot szolgáltat.

Vizsgáltjaink *testi felépítését* a Conrad (1963) féle, a növekedési típust bemutató technikával határoztuk meg. Az eljárás részletei magyar nyelven is olvashatók (Szmodis és munkatársai 1976; Mészáros és Mohácsi 1983; Mészáros 1987), itt tehát csak arra hívjuk fel a figyelmet, hogy a metrikus index mínusz 1,6 alatti értéktartománya a leptomorf, a mínusz 1—1,6 közötti a metromorf, a mínusz 1—1,6 a piknomorf testi felépítésre utaló jel serdülőkorban.

A test *zsírtartalmát* 10 bőrredő ismeretében Parizková (in: Mészáros 1987) javaslatai alapján becsültük, értékét a testtömeg százalékában adtuk meg.

Az életkori csoportok kijelölésekor az iskolai osztálykereteket felbontottuk, a naptári életkort tízes számrendszerben fejeztük ki. Ezek szerint 13 évesnek számított minden olyan tanuló, aki már elmúlt 12,50 éves, de még nem érte el a 13,51 évet.

A változók korosztályonkénti átlagai közötti különbségeket nemenként variancia-analízis után F-próbával elemeztük. Szignifikáns F esetén meghatároztuk a kritikus differenciát Scheffe szerint.

Eredmények és megbeszélés

A csoportonkénti átlagok értelmezése előtt magyarázatra szorul *a 15 éves általános iskolások* statisztikailag is értékelhető gyakorisága. Szükséges hangsúlyozni azt, hogy a 248 „túlkoros" tanuló nem mind évismétlő. A 15 évesek zöme a 0,01 év pontossággal meghatározott osztályszélességek következtében került önálló korcsoportba. Ez a magyarázata annak is, hogy a 15 évesek kronológiai korátlaga csak 0,16—0,27 évvel haladja meg az osztály alsó határát. Az eredmény mindenesetre rávilágít arra is, hogy egy-egy iskolai osztályban még a naptári koruk alapján sem egyidősek a tanulók.

Az antropometriai változók (testmagasság, testtömeg, metrikus és plasztikus index) csoportonkénti átlagai arra utalnak, hogy mintánk valóban nem tekinthető szelektált csoportnak (1—3. táblázat). Az átlagok és a csoporton belüli variabilitás mérőszámai is megegyeznek a referenciának kijelölt értékekkel (Eiben és munkatársai 1971; Mészáros és Mohácsi 1983). E négy változó ismeretében az általunk vizsgált tanulók átlagosan fejlettek, metromorf-metroplasztikus testi felépítésűek.

A két antropometriai mutatót azonban külön is értelmeznünk szükséges. Az egyik a *morfológiai életkor*. Annak ellenére, hogy a decimális és a morfológiai kor átlagai gyakorlatilag egyformák, egy nagyon lényeges következtetést levonhatunk. Amennyiben összehasonlítjuk a naptári és a morfológiai életkor szórásait, az látható, hogy a morfológiaié 2—4-szer nagyobb. Ha elfogadjuk azt, hogy a morfológiai életkor normális elosztású változó (Főnyedi 1985), akkor az eloszlási jellegzetességek alapján megfogalmazott következtetések is helytállóak. Vagyis például a naptári kor szerint 13 évesek csoportjában értékelhető gyakorisággal találhatók biológiailag 10 évesek és 16 évesek is.

Az 5—6 év korkülönbség serdülőkorban nagyon jelentős. A testnevelés órák anyagának a kiválasztása, a terhelés nagysága és jellege, a hangsúlyozottan fejlesztendő képességek stb. is különbözőek 10—11 és 16 éves korban. Négy-hat év biológiai korkülönbség nemcsak a viszonylag nagy elemszámú csoportokban fordul elő. Egyetlen iskolai osztályon belül is gyakori (Mészáros J. és Mohácsi J. 1983).

A második kiemelésre érdemes antropometriai adat a *testtömeg százalékában kifejezett testzsír tartalom*. Ebben az esetben már az átlagok (elsősorban a leányoké) mellett sem mehetünk el szó nélkül. A 21—22% körüli átlagos testzsír tartalom egyáltalán nem nevezhető kívánatosnak. Ismét csak a normális eloszlás tör-

vényszerűségei értelmében arra következtethetünk, hogy a vizsgált serdülők között nagyon sok a kövér. Ez a megállapítás sajnos nemcsak a mintánkra vonatkozóan igaz. Statisztikailag egyforma termet és tömegátlagok esetén szinte a bizonyosságig valószínű az, hogy a refe-

1. táblázat.

A 13 éveseknél mért változók átlagai (x) és szórásai (s).

leányok			fiúk	
x	s	változó	x	s
154,85	6,28	TTM	156,68	8,11
45,40	8,99	TTS	45,05	8,55
12,96	0,23	DCK	13,01	0,26
13,03	1,15	MK	12,96	0,89
19,96	5,41	%	16,23	5,38
=1,55	0,38	MIX	=1,44	0,30
72,17	3,65	PLX	74,31	4,46
10,21	0,63	60	9,86	0,74
32,96	6,22	SPE	35,83	6,31
6,55	1,33	MED	6,39	1,28
162,84	32,99	600—800	157,84	40,14
30,47	6,05	LAB	31,55	6,51
24,93	6,11	4 Ü	28,09	6,56
14,16	9,61	FT	22,13	12,87
3,63	1,62	KÖT	5,40	2,06
2147,06	327,73	COO	2437,05	343,12
102,92	11,19	MAG	112,80	13,14
331,12	40,61	TÁV	354,08	41,05
5,50	0,92	SL	5,92	0,96
364		n	332	

Az 1. táblázatban szereplő rövidítések jelentése: TTM = testmagasság; TTS = testtömeg; DCK = tízes számrendszerben kifejezett naptári életkor; MK = morfológiai életkor; % = a test zsírtartalma a testtömeg százalékban kifejezve; MIX = metrikus index; PLX = plasztikus index; 60 = 60 m futás; SPE = súlypontemelkedés; MED = medicinlabda dobás; 600—800 = 600 (leányok) ill. 800 m (fiúk) futás; LAB = labdapasszolás falra; 4 Ü = négyütemű gyakorlat; FT = fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás; KÖT = kötélmászás; COO = Cooper-teszt; MAG = magasugrás; TÁV = távolugrás; SL = súlylökés; n = a csoportonkénti elemszám.

rencia csoportok esetében is hasonló a helyzet. Az általunk vizsgált mintában a leányok 18, a fiúk több mint 12%-a kövér, nem volt ritka a 34—36% testzsírtartalom sem. Az extrém szélsőségek nemtől függetlenül jelentkeztek. A kövérség napjainkban már népegészségügyi probléma. A többlet energiabevitel következményeit az iskolai testnevelés nem tudja kompenzálni. Ebben a vonatkozásban valóban a nevelés a hangsúlyos, bár tudjuk azt, hogy a mélyen gyökerező táplálkozási szokásokat — amelyek egészségtelenek is egyben — nem egyszerű megváltoztatni.

A *motorikus próbaeredmények* elemzését azzal kell kezdenünk, hogy a korosztályonkénti átlagok abszolút értékei alapján feltételezhető mérsékelt fejlődés, de a varianciaanalízis tanúsága szerint ez csak látszólagos. A nemenként 3×12 motorikus próba átlagát összehasonlítva a 13 és 15 éves korú fiúkéval azt tapasztal-

2. táblázat.

A 14 éveseknél mért változók átlagai (x) és szórásai (s).

leányok			fiúk	
x	s	változó	x	s
159,72	6,59	TTM	163,41	6,27
50,51	8,27	TTS	51,40	9,74
14,02	0,29	DCK	14,00	0,29
14,08	0,68	MK	13,96	0,86
22,40	5,04	%	16,66	5,28
=1,50	0,43	MIX	=1,38	0,35
74,71	3,28	PLX	78,37	5,30
10,08	0,74	60	9,65	0,68
35,77	6,43	SPE	39,66	8,09
7,57	1,49	MED	7,42	1,36
157,80	26,90	600—800	155,23	37,30
32,20	7,08	LAB	33,85	6,78
25,80	5,49	4 Ü	27,56	6,20
13,55	7,66	FT	21,27	10,14
3,85	1,66	KÖT	5,72	2,70
2218,39	321,52	COO	2499,02	437,13
107,96	11,02	MAG	118,10	15,38
343,07	40,38	TÁV	373,39	51,52
6,04	1,01	SL	6,82	1,48
394		n	326	

(A rövidítések jelentése mint az 1. táblázatban.)

tuk, hogy csupán a medicinlabda-dobás és a súlylökés átlagai között van valódi különbség. A prepubertás és a pubertáskori endokrin változások, elsősorban az anabolikus hatású androgének szekréciójának a fokozódása elégséges alap lenne az erőnövekedés magyarázatához, de akkor miért nem javult a másik két erőjellegű próbában a teljesítmények átlaga?

A kérdésre adandó válasz nem különíthető el a teljesítmények nagy többségének a stagnálásától. Utalnunk kell arra az ismert fiziológiai törvényre, hogy a küszöb alatti (vagy küszöb feletti, de ritkán jelentkező) ingerek sorozata nem eredményez adaptációt.

A vizsgált 12 motorikus próba eredményét a test összetétele (főleg a depózsír mennyisége), értékelhetően módosítja, a próbák többségében csökkenti. Ennek ellenére nem hivatkozhatunk csupán erre a hatásra. A testösszetételbeli markáns különbségek egyik szembetűnő következménye a motorikus teljesítmények nagy variabilitása. A heterogenitás legszembetűnőbb az erőt (fekvőtámasz, kötélmászás) és az állóképességet (600—800 m futás, Cooper-teszt) jellemző próbákban. A fenti négy próba kiemelése azért is indokolt, mert ezen próbák eredményes teljesítése (ezen a szinten) elsősorban nem technika függő. Az erő és az állóképesség fejlesztését a tárgyi feltételek esetleges hiánya nem akadályozhatja, hiszen az minden eszköz nélkül is sikeresen megvalósítható. Marad tehát magyarázatként a kevés és nem hatékony gyakorlás.

A mai *testnevelési óraszámok* (a heti terhelési alkalmak száma) mellett a jelenleginél lényegesen jobb hatékonyság nem is várható jogosan az iskolai testneveléstől. A heti óraszám alapvetően meghatározza azt a maximális időt, amit korszerű módszerek és jó szervezés mellett a tanulók tanulással-gyakorlással tölthetnek. A különböző sportági technikák elsajátíttatása például közvetlen képességfejlesztéssel nem kapcsolható össze, de ezek is tantervi feladatok.

Az iskolai testnevelés alapfeladatainak megvalósítására az egyetlen lehetséges megoldás a heti óraszám (terhelési alkalmak száma) emelése: a mindennapi testnevelés mielőbbi bevezetése.

A mindennapi testnevelés bevezetésének jelentős szervezeti, óratervi, személyi, tárgyi és nem utolsósorban tartalmi feltételei vannak.

Az (anyagi) befektetések megtérülési ideje — bár erre vonatkozóan számításokat nem végeztünk — minimum 11—12 év. Eredménye: a következő generációk fizikai teljesítőképességének a javulása, a társadalom biológiai értékének a növelése.

3. táblázat.

A 15 éveseknél mért változók átlagai (x) és szórásai (s).

leányok			fiúk	
x	s	változó	x	s
160,41	6,69	TTM	165,62	7,46
49,17	7,14	TTS	52,10	8,92
14,66	0,21	DCK	14,77	0,25
14,33	0,90	MK	14,48	0,88
21,02	3,77	%	15,88	4,46
—1,52	0,31	MIX	—1,39	0,32
74,10	3,51	PLX	79,26	4,59
9,98	0,71	60	9,40	0,68
40,14	7,09	SPE	40,94	7,71
7,83	1,48	MED	8,58	1,53
147,18	22,84	600—800	153,62	45,11
34,42	6,20	LAB	34,96	6,08
24,82	5,38	4 Ü	29,89	6,31
13,58	7,07	FT	23,71	10,30
4,33	1,58	KÖT	6,84	2,54
2336,29	372,17	COO	2635,49	421,16
111,48	11,98	MAG	121,55	10,11
353,01	38,29	TÁV	391,14	45,36
6,42	1,01	SL	7,38	1,33
116		n	132	

A rövidítések jelentése mint az 1. táblázatban.

IRODALOM

Bar—Or, O.: Pediatric Sport Medicine for the Practicioner. Springer Verlag, New York, Berlin, Heidelberg, Tokyo, 1983.

Conrad, K.: Der Konstitutionstypus. 2. Auflage, Springer, Berlin, 1963. (Az irodalomjegyzék folytatását ld. az 51. oldalon.)

A jóga alkalmazásának lehetősége a testnevelés órákon

BOGNÁR LÁSZLÓ

A jógik számos nemzedéken át figyelték és ismerték meg az emberi szervezetet. Rendszerük sokezer éves önmegfigyelésen alapuló szervezéstan. Testgyakorlataival közvetve a vegetatív idegrendszerre hat. A cselekvésre való koncentrálás egyúttal az önfegyelem magasiskolája is.

A hatha jógából többet kellene hasznosítani a jelenlegi nevelési-oktatási rendszerünkben, mert ezt az orvosi, egészségügyi és testnevelési szempontból sokszorosan kipróbált és bevált gyakorlatanyagot nem ismerik a mai tanulók. Pedig sorra jelentek meg az utóbbi években a kiváló jógakönyvek. A legújabbak már a modern európai élettannak és gondolkodásmódnak is megfelelnek.

Indiában 1981 óta a hatha jóga mellett az akarat, az önfegyelem, az összpontosítás és a relaxáció gyakorlatanyaga is tantervi anyag. A korosztályonként megadott gyakorlatokat egy jógamestertől sajátították el a pedagógusok. Nekünk testnevelő tanároknak ezekre az értékes testgyakorlati formákra fel kell hívnunk a tanulóink figyelmét, hogy közkinccsé válhassanak. Hiszen a jóga tanításainak ismerete nemcsak a sportműveltséghez, hanem az általános műveltséghez is hozzátartozik.

Jógagyakorlatok az osztályteremben

Ismertetőmben azt szeretném a kedves kollégáknak bemutatni, hogyan került be a budapesti Piarista Gimnázium oktatásanyagába ez az ősi gyakorlatrendszer, és hogyan vált fokozatosan értékké, és igénnyé a középiskolások számára.

1981-ben megkezdték a tornaterem átépítését. Először tehát a szükség vitt rá bennünket ezekre a statikus és szerek nélkül is elvégezhető gyakorlatokra. Jóga ászanákban (testtartásokban) szabadgyakorlati üléseket, térdeléseket, kar- és láb-tartásokat végeztek a tanulók. Megtanulták a nagy jógalégzés és a frissítő légzések technikáját. (Érdekességképpen jegyzem meg, hogy egy allergiában szenvedő tanulónk a harmadik hónap után a légzésgyakorlatok hatására panaszmentes lett.)

Szeretnék a kartársaknak példaképpen bemutatni egy tanteremben megtartott testnevelés-jóga órát. Bízom, reménykedem abban, hogy ezzel azoknak adok elsősorban segítséget, akik még nem tartottak jógafoglalkozásokat, de a példa alapján megpróbálkoznak vele.

Példa egy osztályteremben tartott óráról

Az órát 4 perces dzsoggolással kezdtük. Ez lehetőleg behunyt szemmel történjék, a teljes figyelmet a lábizmokra irányítva.

Ezután következtek a dinamikus izomlazító gyakorlatok: körzésekkel a csukló, karok, térd, boka, csípő lazítása, majd láblendítések a fej fölé, végül két perc árnyéköklözés.

1. Teljes jógalégzés: Karunkat oldalsó középtartáson át magastartásba emeljük, úgy, hogy a belégzés végén a tenyerünk összeérjen. (ismétlés 4×)
2. Kobraállás: Hasonfekvés, karokat helyezzük a hónalj vonalába, tenyér a talajon. Belégzés után törzsemelés deréktől felfelé. (A kéz csak a végén segítsen!) Ideje egy levegővétel. (Ismétlés 3×.)
3. Eketartás: Hanyattfekvés. A két lábat térdben behajlítva húzzuk hátra a fül mellé. Két percig kitartás. A lumbális rész feszüljön! A légzés folyamatos.
4. Kerékállás: (híd) Hanyattfekvésben kezdve a karok és a lábak közelednek egymáshoz. Feszíteni kell a hát, mell, nyak, váll, gerinc izmait. (Ismétlés 3×30 mp.)
5. Hátsó-nyújtó póz: Nyújtott ülés, kéz a combon. Belégzés közben karunkat mellső középtartáson át magastartásba emeljük. Kilégzés közben előredőlve megfogjuk a lábfejet, fejünk érinti a térdet. Belégzés közben felegyenesedünk, kar a törzzsel együtt emelkedik magastartásba. Majd kilégzés közben oldalsó középtartáson át leengedjük a karokat. (3× ismételjük.)

6. Háromszögtartás: Terpeszállás, karok belégzés közben oldalsó középtartásba. Kilégzés közben jobbra hajlunk érintve a lábszárat. Kitartás 20 mp-ig, majd belégzés közben felegyenesedünk. Ellenkezőleg is ismételjük. (3× ismételjük.)

Fordított testhelyzetű gyakorlatok:

7. Gyertyaállás (tarkónállás). Kitartása 1 perc. Ügyeljünk arra, hogy az állcsúcs a mellhez (szegycsont) legyen szorítva. Ezután frissítő légzés következzék.
8. Jóga fejenállás: (Fázisait lásd a 3-as számú ábrán.) Kitartása 30—60 mp.

Izomfejlesztő gyakorlatok:

9. Egy légzéssel — légzésvisszatartás alatt — 5 fekvőtámaszt végzünk. Ezt ismételhetjük 5—10 alkalommal. Felénél lazító dzsoggolás és felrázás.

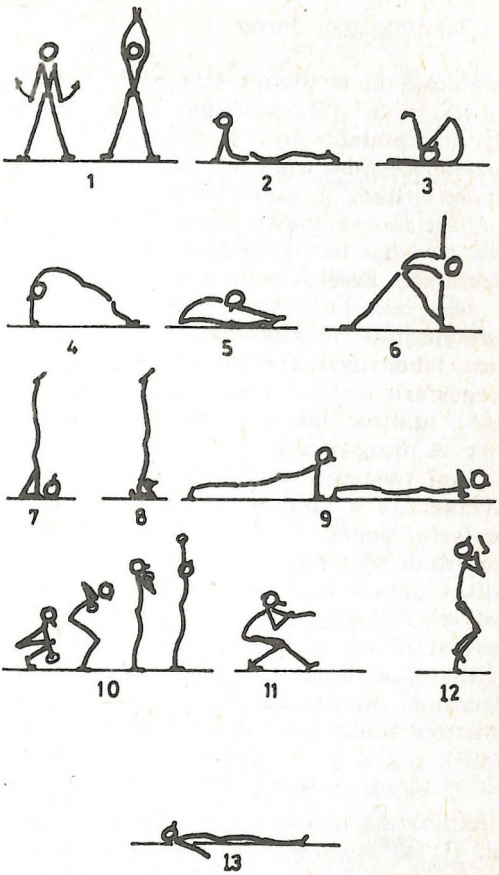
Lassított torna:

10. Súlyemelés: Egy képzeletbeli súlyt kell megragadni és azt a lehető leglassabban mellmagasságig emelni, mély légzés után pedig a fej fölé nyomni. Ugyanilyen lassan helyezzük a „súlyt" a talajra. (3× ismételjük.)
11. Kötélhúzás: Nagy terpeszállásban először az egyik, majd a másik oldal felől kell behúzni a képzeletbeli kötelet. Közben teljesen nekifeszülve egészen az egyensúly határáig lehet dőlni. Légzés a húzások befejezésekor történjék. (Gyakorlat ideje 1 perc.)
12. Kötélmászás: (Kötélhúzás felülről.) A képzeletbeli kötélen kell „felmászni". (Gyakorlat ideje 1 perc.)

Kislabdahajítás, és a súlylökés technikájának a gyakorlása lassított mozgással. Természetes mozgásritmusban kezdve, lassan folytatva, majd ismét természetes ritmusban befejezve.

Befejezés kiadós nyújtózkodás — minden izomcsoporttal elvégezve, — majd 5—7 perc pihenőpóz.

13. Pihenőpóz: Hanyattfekvés, karok a test mellett, a lábfejek oldalra dőlnek. Sorra ellazítjuk egyes izmainkat a lábfejtől kezdve. A kérdéses ízületeket minden irányban kissé kimozdítjuk. (Sorrend: mindkét láb, kar, csípő, has, törzs, mell, hát, nyak, fej.) Arcot a legnehezebb ellazítani. Segít ha megmozgatjuk a mimikai izmainkat.



Hetenként egyszer uszodába mentünk, ahol a tanulók a hagyományos úszástechnikákon kívül a jógaúszást is gyakorolták.

A testnevelés órák végén röviden ismertettük a jóga étkezési és tisztálkodási technikáit.

Mindezek hatására egyre több tanuló kért jógakönyveket az otthoni gyakorláshoz. Főleg azok mutattak nagyobb érdeklődést, akik addig semmiféle testmozgást a testnevelés órákon kívül nem végeztek.

A tornaterem felépülte után már nem lett volna szükség a jóga alkalmazására, mégis a tanulók élénk érdeklődése miatt érdemesnek láttuk annak folytatását. Néhány tantervi anyagban lévő feladatot ugyanazon hatású ászanával helyettesítettünk. Például a vállöv és a csípőízületek mozgáshatárát növelő előkészítő gyakorlatokat háromszögtartással, eketartással stb. végeztünk. (1—2. ábra)

technikájából is többet átvettünk a testnevelési órák gyakorlataiba. Ez a hathajóga legfiatalabb ága, és dinamikus gyakorlatai kevésbé ismertek. Ezeket az úgynevezett titkos gyakorlatokat a hindu ellenállási mozgalomban használták fel, és csak az angolok legyőzése után váltak közkinccsé. Ezzel a módszerrel a különböző testgyakorlati ágak, mozgásanyagát (gerelyhajítás, súlylökés, súlyemelés, úszás, labdarúgás, tekézés stb.) — az egyes mozgásfázisokat — olyan lassan hajtjuk végre, mintha lassított filmet peregtetnénk. A mozgást a gyors, természetes formájával tanácsos megkezdeni és ezután következzék a lassított mozgás, majd a befejezés ismét a természetes mozgásritmusban történjék. Például a kislabdahajítás oktatásánál az 1—2 mp-es mozgást lelassíthatjuk 10—20 mp-re is. Módszertani előnye az is, hogy a hiba jobban javítható. A lassított gyakorlatoknál az ellentétes (antagonista) izomcsoportok egyszerre működnek, és csak lassan engednek utána a másiknak. Tulajdonképpen az egyik izomcsoport edzi a másikat. A hajlító izom birkózik a saját feszítőjével. Ez az izomrendszert aránylag gyorsan fejlesztő módszer, és benne felismerhetjük a hatvanas években felvirágzott izometriás edzés ősét.

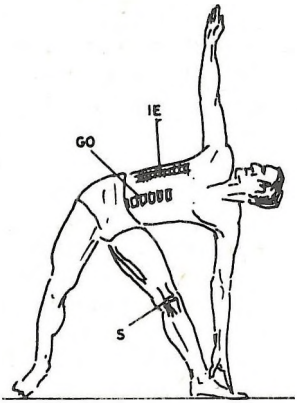
Az állóképességet fokozottabban igénybe vevő órák végén a jóga *relaxációs autogén-tréning* gyakorlatait végeztettük (hullapóz stb.) Kezdetben ezek a csöndes gyakorlatok a diákság körében természetesnek vehető komolytalankodásba fulladtak. A többszöri gyakorlás után azonban mindannyian megérezték a pozitív hatását, és már ők kérték az ismétlésüket. Szinte bevett szokássá vált a nagyobb dolgozatírások előtt a testnevelés óra végén a lazító, majd az azt követő fordított testhelyzetű gyakorlatok végzése. Érezték a diákok, hogy ezek frissítőleg hatnak az agytevékenységre. Ezekkel a lazító gyakorlatokkal a pulzusszám és a vegetatív tónus csökkenése, és a pszichikai feszültség feloldása érhető el. Hiszen a koncentráltan végzett gyakorlatok alatt rövid időre eltűnik az egész világ, és egyaránt pihen a fizikum és a pszichikum.

Mivel a középiskolások érdeklődése egyre nőtt a jóga iránt, a tanmenetben a szabadon választható anyagban most már rendszeresen szerepelt. A második osztályokban 10 órát, a negyedik osztályokban mind a 14 órás keretet erre használtuk fel. Egyszerű gyakorlatokból az egész testet átmozgató gyakorlatsort állítottunk össze, amely lehetővé tette az otthoni rendszeres gyakorlást is.

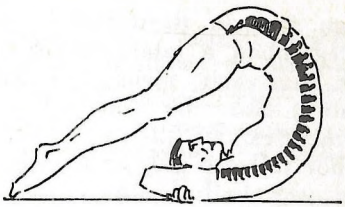
A hatha jóga testnevelési rendszere a gyógytestnevelés ősi formái közé tartozik. A második csoportba tartozó (könnyített testnevelés) tanulóknak egyénenként adtunk az órák alatt feladatokat. Ezek többnyire a testtartást javító, a gerincdeformitásokat ellensúlyozó ászanák, valamint a mellkas izmait fejlesztő légzésgyakorlatok voltak. „Az iskolai testnevelés anyagában kellő hangsúlyt kell, hogy kapjanak a légzésjavító és a testtartást javító jógagyakorlatok. Ezeket a gyógytorna elemeket be kell építeni az általános testnevelés anyagába." (Dr. Keller János: Megelőzés, gyógytestnevelés, gyógytorna 1987. Szeged.)

Miután a diákság körében egyre népszerűbb lett a jóga, először 1984 őszén heti egy alkalommal jógatanfolyam indult. Ez már önköltséges volt. A bevétel felét a szertárfejlesztésre fordítottuk, a másik részét a tanfolyamvezető kapta. Ez a háromhónapos kurzus azóta is minden ősszel ismétlődik. A létszám átlagban negyven fő, ami az iskola létszámához képest meglehetősen magas. Itt a hathajóga testgyakorlatai mellett — az indiai minta alapján — a tanulók megismerkedtek azokkal a biotechnikákkal is, melyek a tanulást, az akaraterőt, a koncentrálóképességet fejlesztik, és a nyugtató relaxációs technikákat is megismertettük. A tanfolyamot 1986-tól a „Józsefvárosi Sport Club" jógaoktatói vezetik. (Budapest, VIII., Baross u. 121.)

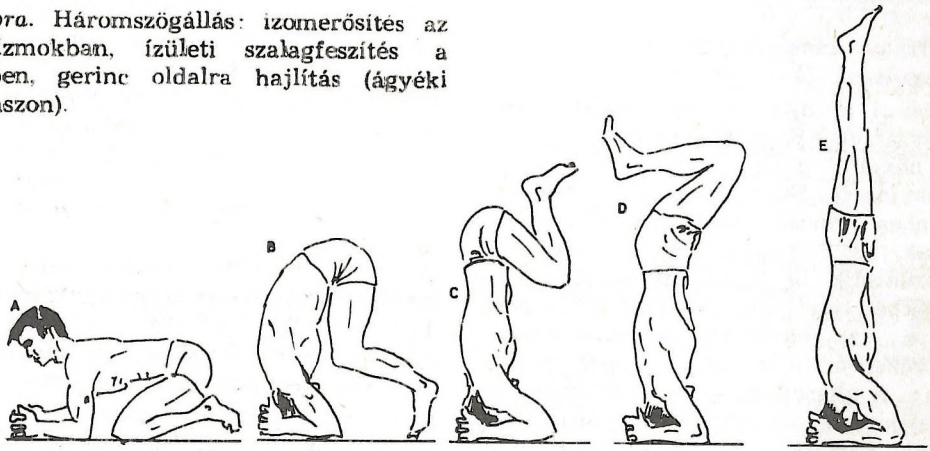
Nem szándékozom leírni ezeket a jógagyakorlatokat, hiszen már számosan feldolgozták. Könyvesboltjainkban kaphatók a kiváló és tudományos igényeket is kielégítő jóga szakkönyvek. A fentebb említett néhány klasszikus gyakorlat is megtalálható bennük. Most csak néhány gyakorlati tanácsot adnánk a kivitelezésükhöz, valamint a hatásukat mutatnám be.



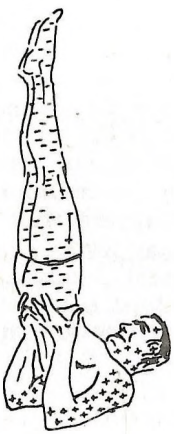
1. ábra. Háromszögállás: izomerősítés az oldalizmokban, ízületi szalagfeszítés a térdben, gerinc oldalra hajlítás (ágyéki szakaszon).



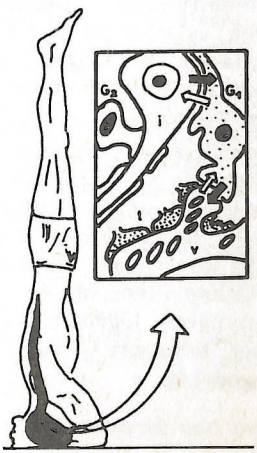
2. ábra. Eketartás- gerinc ágyéki, háti és nyaki szakaszának hajlítása, izomerősítő a hasizmokban, izomnyújtás az alsó végtagok hajlítóiban, vérkeringést változtató hatás (pihentet, frissít).



3. ábra. Jóga fejenállás fázisai, nehézségi erő a fejet éri. Gyors hatású a fáradtság legyőzésében.



4. ábra. Gyertyaállás (tarkónállás) alsó testfélen a vénás nyomás csökken. A nyakon és fejen nő, — gerinc nyaki szak.-át hajl. pajzsmirigyre hat.



5. ábra. Az agyi keringés változásait mutatja. A gliasejteken (G_1—G_2) keresztül hat az idegsejtekre (i), t = kapillárisokat körülzáró gliatalpak, v = kapillárisban levő vörösvértestek, nyilak = anyagkicserélődés fő útjait jelzik az idegsejt és az ér között a gliasejten keresztül.

A jóga ászanák (testtartások) hasonlítanak legjobban a talajtornához. Azokat azonban hosszabb ideig kell kitartani (1—2. ábra). Hosszabb ideig tart az izomízület-szalagfeszítés, illetve hajlítás. Lényegükhöz tartozik még az igen lassan és finoman végrehajtott átmenet az egyik testtartásból a másikba. Ezeket a jógaszakemberek szerint úgy kell végrehajtani, mint amikor a virág nyitja ki a kelyhét.

A fordított testhelyzetű gyakorlatok

időtartamát csak igen fokozatosan szabad megnyújtani. (3—4. ábra)

Például kezdjük a jógafejállás gyakoroltatását 10—15 másodperccel, és hetenként növeljük 5—5 másodperccel a végrehajtás idejét. Ezek a központi idegrendszerre és a belső elválasztású mirigyekre hatnak. Az álmosságot és a fáradtságot megszüntetik, a gondolattársítást nagymértékben javítják. Dr. Vígh Béla ideggyógyász *A jóga és az idegrendszer* című könyvében ezt a következőképpen magyarázza: „A gliasejtek — az idegszövet táplálósejtjei — nagyobb mennyiségű friss anyagot kapnak a vértől. A cukrot így nagyobb mennyiségben tudják belőle kivonni. Ezek csak ezzel táplálkoznak. És ahogy a gliasejt érzi magát, úgy érzi magát az idegsejt is." (5. ábra)

A lazító gyakorlatoknál az arc izmait a legnehezebb ellazítani. Ezt a mimikai izmok mozgatásával segíthetjük elő. Apró grimaszokat kell vágni. Koncentrált gyakorlása 4—5 percet is igénybe vehet, és csak ezután következik a tulajdonképpeni pihenés. Ekkor élvezzük és figyeljük a könnyed nyugodt légzésünket, a test elnehezedését, könnyűvé válását és végül a test melegedését.

A légzésgyakorlatokra

különösen figyelnünk kell. A levegő erőszakolt visszatartása számos idegrendszeri zavart is okozhat. Néhány most használatban lévő könyvben helytelenül vannak az időtartamok feltüntetve a légzés különböző fázisainak kitartásához. Pedig a légzést — a légszomj jelentkezése után — folytatni kell. Fontos szabály még, hogy mindig üres gyomorral végezzük, mindig kilégzéssel kezdjük, és mindig orron át történjen. (Amennyiben külön nem jelöli a gyakorlat a szájon át való légzést.) Ne erővel szívjuk tüdőnkbe a levegőt, hanem hagyjuk, hogy magától beáramoljék. A hasat ne nyomjuk ki belégzéskor. Ez a tévedés a jógairodalomban a légzés fiziológiájának félreismerésén alapszik. A laboratóriumi vizsgálatok igazolták, hogy a feszesebben tartott has esetében több levegő jut be a tüdőbe.

A légzés a legtökéletesebb idegnyugtatószer, pedig csak levegő kell hozzá. A légzésgyakorlatok alatt mindig a légzésre kell összpontosítani. „A légzésre koncentrálás a pszichikai ellazulást biztosítja, alatta az idegrendszer megpihen és erőt gyűjt. Erre meg kell tanítani az ifjúságot. A légzésgyakorlatokkal bármikor megnyugtathatja magát, amikor túlfeszített és kifáradt." (Dr. Mónus András: Iskoláskorú gyermekek gyógytestnevelése. TK, Budapest, Kézikönyv.) A belégző gyakorlatok a szimpatikus, a kilégzők pedig a paraszimpatikus tónust emelik.

A nagy jógalégzés technikájához csak egy kiegészítő gyakorlati tanácsot adnék. A kezdőknek ajánlatos a légzés első felét természetes ritmusban végezni, a második felét azonban már igyekezni kell egyre lassabban végrehajtani.

Végezetül egy kevésbé ismert, de nagyon érdekes jógaelméletet mutatnék be, mely a (váltakozó orrlyukú) alternatív légzéstechnikák fontosságát emeli ki. Van két szemünk és két fülünk a térbeli látásra és hallásra, de minek a két orrlyuk? Hiszen szervezetünkben semmi sem felesleges. Magyarázatuk a következő: A jobb orrlyukas légzés a szimpatikus (aktív) tónusunkat fokozza, a bal pedig a paraszimpatikust (passzív). Tökéletesen — az erektilis szövetek változó duzzadtsága miatt — mindig csak az egyik működik, és egyéni ritmusunkban általában két óránként változik. Okozója a holdfázisok váltakozása. Amikor a jobb a nyitottabb aktív ritmusban vagyunk, és könnyebb a mozgások végrehajtása és a tanulás is. Amikor a bal nyitottabb passzív tónusban (nyugalmi) vagyunk. Ilyenkor köny-

nyen elalszunk, pihenésre van szükségünk. (Például, ha ilyen periódusban alszunk el 7—8 órai alvás után aktív állapotban ébredünk. Ha azonban tovább alszunk, megint passzív ritmusba kerülünk, és jóval nehezebbb a felkelés is.) Eddig az elmélet. Ez az oka annak, hogy az alternatív légzéstechnikát végzik a jógik. Ezzel a nyugalmi tónusukat áthangolhatják aktívvá vagy éppen fordítva.

AJÁNLOTT IRODALOM

Dely Károly: Jógagyakorlatok. Sport Kiadó, Budapest, 1973.

Dely Károly: Jóga. Medicina Kiadó, Budapest, 1970.

V. Levi: Az önismeret művészete. Gondolat Kiadó, Budapest, 1985.

Maheshwarananda: Jóga a mindennapi életben I—III. Kiadta a Józsefvárosi Sport Club, Budapest, 1980.

A. Milanov—I. Boriszova: Jóga (Hatha jóga). Medicina Kiadó, Budapest, 1968.

Dr. Vígh Béla: A jóga és az idegrendszer. Gondolat Kiadó, Budapest, 1980.

Dr. Vígh Béla: Jóga és tudomány. Gondolat Kiadó, Budapest, 1972.

Dr. Weninger Antal: Az idő partján. (Jóga és személyiség) Tankönyvkiadó, Budapest, 1986.

Az ábrákat dr. Vígh Béla fentebb jelzett munkájából vettük át.

(Irodalomjegyzék folytatás a 45. oldalról.)

Eiben O.—Hegedűs Gy.—Bánhegyi, M—Kiss, K.—Monda, M.—Tasnádi, I.: A budapesti óvodások és iskolások testi fejlettsége (1968—1969).
Fővárosi KÖJÁL, Budapest, 1971.

Főnyedi, G.: A morfológiai és naptári életkor különbségének eloszlásvizsgálata 10—14 éves iskolai tanulóknál.
Egyetemi doktori értekezés, TF, Budapest, 1985.

Gács, G.: Növekedés és serdülés.
Medicina, Budapest, 1984.

Getahun, N.: Motorikus próbaeredmények életkorfüggő változása labdajátékos és nem versenyző általános iskolás fiúknál.
Egyetemi doktori értekezés, TF, Budapest, 1985.

Greulich, W. W.—Pyle, S.: Radiographic Atlas of Skeletal Development of the Hand and Wrist.
2nd Ed., Stanford University Press, Stanford, 1959.

Nagy Sándor: Az általános iskolai részletes követelményrendszer. A testnevelés tanítása. 1983. 2. 37—39.

Nagy Sándor (szerk.): Részletes kísérleti célés követelmenyrendszer az általános iskolák 7. és 8. osztalyai számára. Testnevelés. Kézirat. OPI. Budapest, 1984. 108.

Nagy Sándor: A testnevelési tantervek nyomonkövető vizsgálata. Köznevelés. 30. 1984. szept. 21. 21—22 p.

Nagy Tamás: A tantárgyi célok nevelési feladatok és követelmények komplex értelmezése a testnevelés tantervekben. Kandidátusi értekezés. Kézirat. MTA. 1982. 243 p.

Mészáros, J.—Szmodis, I.—Mohácsi, J.: A testnevelés és sportedzés alkatfejlődési alapjai.
A Sport és Testnevelés Időszerű Kérdései, 20. Sport, Budapest, 1979. 15—38.

Mészáros, J.—Mohácsi, J.: A biológiai fejlettség meghatározása és a felnőttkori termet előrejelzése a városi fiatalok fejlődésmenete alapján.
Kandidátusi értekezés, MTA, Budapest, 1983.

Mészáros, J.—Mohácsi, J.—Szabó, T.—Szmodis, I.: Assessment of Biological Develeopment by Anthropometric Variables.
In: Binkhorst, R. A.—Kemper, H. C. G.—Saris, W. H. M. (Eds.): Children and exercise XI. 1985. 341—345.

Mészáros, J.: Sportantropometria.
Tankönyvkiadó, Budapest, 1987.

Mohácsi, J.—Mészáros, J.—Molnár, I.: A kardiorespiratorikus terhelhetőség és a testszerkezet kapcsolata a prepubertásban és a pubertásban.
In: Gál. L.—Kristóf, L.—Papp, J. (Szerk.): Az óvodai és az általános iskolai testnevelés és sport időszerű kérdései.
TSTT, Budapest, 1982. 352—357.

Mohácsi, J.—Farkas, A.—Mészáros, J.: A naptári életkor és a motorikus próbaversenyek összefüggése.
A testnevelés tanítása, 1983. 2. 51—53.

Szabó, T.: A Központi Sportiskola kiválasztási rendszere I. rész. A felvételi vizsga általános próbáinak tapasztalatai.
Utánpótlás-nevelés, KSI, Budapest, 1977. 2. 3—54.

Szmodis, I.—Mészáros, J.—Szabó, T.: Alkati és működési mutatók kapcsolata gyermek-, serdülő- és ifjúkorban.
Testnevelés- és Sportegészségügyi Szemle, 17. 1976. 4. 255—272.

Weiner, J. E. S.—Lourie, J. A. (Eds): Human Biology. A Guide to Field Methods.
IBP Handbook, No. 9. Blackwell, Oxford, 1969.

Winter, S. D.: Prepubertal and pubertal endocrinology.
In: Falkner, F.—Tanner, J. M. (Eds.): Human Growth 2; Postnatal Growth.
Plenum Press, New York, London, 1978. 183—203.

Eredete népi játék

ÖKÖLLABDA

A sportággal kapcsolatos első feljegyzések még a római korból származnak. Plautus (i. e. 120—184) említést tesz egy ökölléi ütött labdajátékról. Feltehető, hogy ebből fejlődött ki a középkorban elsősorban Itáliában űzött sportág. A sporttörténésznek a 16. században leírt szabályokból nem nehéz kikövetkeztetni, hogy a játékpálya kb. 90×20 m lehetett és a hosszabb oldalon egy 15 m magas fal húzódott. Erre a falra kellett az ellenfélnek a labdát felütni. A labda súlya jelentős, közel 1 kg volt, ezért a két csapat játékosainak az ütőkarjukon még egy gyapjúval bélelt fa alkarvédőt is viselniük kellett (Bracchiale).

Münchenben a 19. század végén a történeti hagyományokhoz kapcsolódva kifejlesztettek egy római-középkori ököllabdához hasonló oda-vissza ütögető játékot, az ököllabdát (Faustball). Első szabályait 1896-ban írták le, melyeket 1920-ig később többször is átalakították, javították.

Manapság az ököllabda elsősorban Európában divat és Dél-Amerikában is ismerik. A többi földrészen és hazánkban sem ismerik az ököllabdát.

Amerikában is ismerik. A többi földrészen és hazánkban sem ismerik az ököllabdát.

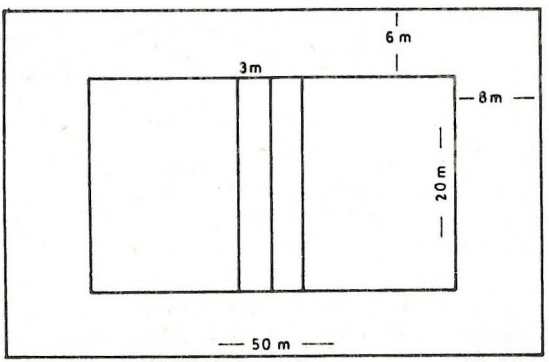
A játék leírása

50 m hosszú és 20 m széles a pálya, melyet oldalt 6 m széles kifutónak, hátul pedig 8 m-es szabad területnek kell körülvennie. A zsinór, ez a 3—5 mm vastag kenderkötél, melyet az állványokon rögzített ellensúlyok feszítenek, elválasztja a két térfelet. Innen a szabályok értelmében 3—3 m-re vonalakat festenek, melyeken belül az adogatás ideje alatt egyik csapatnak sem szabad tartózkodnia. 1. ábra)

A játéktér tehát nagy, az öt játékosnak rengeteget kell mozognia, hogy ellenőrzése alatt tarthassa azt a hatalmas területet, melyet védenie kell.

A *labda* súlya 320—380 gr, 62—68 cm a kerülete. A kenderzsinórt tartó kötéloszlopnak 2 m-re kell a földből kiállnia és erősen rögzítve kell lennie.

A bíró sípjelére két ötös csapat áll fel egymással szemben. A *játék célja,* hogy az ellenséges csapat pályájára úgy továbbítsák a labdát, hogy a labda visszajuttatása az ellenfél csapatának lehetetlen legyen. A játék megkezdésekor a felállás szinte minden esetben azonos: két hátsó játékos (védőfeladattal), egy közép (aki az ellenféltől és a saját hátvédeitől érkező labdát fogadja és továbbítja) és két első játékos (ütőfeladattal). A tiszta játékidő 2×15 perc (ha valami miatt a játékot megszakítják az óra is áll, és csak újabb érintés esetén történik az óra továbbindítása). Országos bajnokságok, nemzetközi mérkőzések, világbajnokságok mérkőzésideje 2×20 perc. Ha a mérkőzés döntetlenül végződik, a tényleges játékidő befe-



1. ábra

2. ábra

jezése után 2×5 perc hosszabbítás következik. A mérkőzés akkor is döntetlen, ha a mérkőzés teljes játékidővel kezdődik újra.

A mérkőzést egy játékvezető vezeti, két vonalbíró van a segítségére és egy jegyző a mérkőzés alakulását rögzíti papíron.

A játék a röplabdával és a lábtenisszel mutat rokonságot! A játéktér igen nagy és a labdát csak egy kézzel szabad ütni, ezért minden ütés után egyszer pattanhat a labda a földre. Minden térfélen három érintés lehetséges, és a hibázás után mindig a másik csapat adogat, ezek a röplabdához hasonlítanak. Az adogatást viszont bármelyik játékos elvégezheti.

Az ököllabda ragaszkodik a posztokhoz, minden szerepkörben jól meghatározott feladatok vannak. A hátvédnek, a középjátékosnak és az első játékosnak különkülön szerepkörük van.

Az *értékelés* pontozással történik. Ha valamelyik csapat hibát követ el hibapontot kap, ugyanakkor a másik csapat jó pontot szerez. A győztes az az együttes, amelyik több pontot szerez. Hibának számít a kötél megérintése, a labda kiütése a pályáról, az átpattanó labda földről való kétszeri egymásutáni felütése, a labda érintése kézen kívüli testrészekkel, a labda nyitott ököllel való ütése. Hiba az is, ha a labdát három játékos érintése után sem tudják az ellen térfélre átütni.

Fontos szabály, hogy a labdát kizárólag *egy kézzel* szabad érinteni. Ez jelentősen megnehezíti a továbbítás lehetőségét. A játék technikai elemei ennek a szabálynak megfelelően módosultak.

Az *adogatás és fogadás* a legfontosabb technikai elemek, de a labdaátadás és a támadó jellegű ütések is külön fontosak.

Az *adogatásnál* a labdát úgy kell az ellenfél térfelére továbbítani, hogy az a kötelet ne érintse. Technikailag kétféleképpen lehet végrehajtani: vagy kézből, vagy a magasra feldobott labdát kell továbbítani az ellenfél térfelére.

A *labda fogadásánál* arra kell ügyelni, hogy a labda a védő térfelén ne pattanhasson kétszer egymás után a földre, mert az hiba. A labdát a röplabda érintéséhez hasonló módon tanácsos továbbítani. Ebben a változatban a kinyújtott alsó kar belső része a fogadott terület.

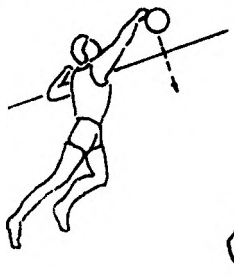
Az ütéseknek több formája ismeretes.

1. *Alapütés* — a nyújtott karnak szélesebb oldalával történik. Az ütés után sokáig kell a labdát kísérni. (2. ábra)

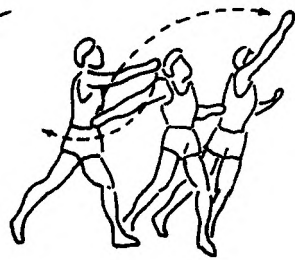
2. *Légi ütés* — ilyenkor az átívelt labdát a levegőből fogadjuk. Tulajdonképpen az alapütéshez hasonlít, de a levegőből történik a labda továbbítása.

3. *Lecsapás* — technikai kivitelezése teljesen egyezik a röplabda leütéséhez, csak nyilvánvalóan a labda megjátszása ökölle történik. Magasra feladott hálóközeli helyzetben alkalmazott ütésforma. Talán a leghatásosabb pontszerző. (3. ábra)

4. *Körkörös átütés* — támadó jellegű ütésforma. A játékosok nem hálóközelből, hanem nagyobb távolságról alkalmazzák. Az ütést egy kör alakú nyitó, nyúló mozdulat előzi meg. Az ököl a labdával a fej felett találkozik. (4. ábra)



3. ábra



4. ábra

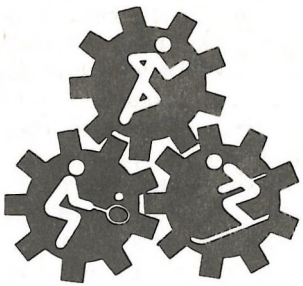
Egy-egy csapat stratégiája játékosainak tudásától, tulajdonságaitól függ. A jól emelkedő magas játékosokkal bíró csapatok nyílván a támadó jellegű játékot erőltetik a kötél közvetlen közeléből. Ezek a fajta támadásszövések többnyire rövidek és a gyors befejezésre törekednek. Egy védekezésre berendezkedett csapatnak a taktikája természetesen az imént leírt játékkal pontosan ellentétes. A hosszú, nyugodt labdák, a hosszú labdamenetek, a biztonság a fő stratégiájuk.

Az ököllabda tartja — a résztvevők számát és az érdeklődést tekintve — az évtizedek óta kiharcolt helyét a világ sportjátékai között. Elsősorban az NSZK-ban népszerű, hiszen itt vannak erős hagyományai. A sportág nagy vívmánya, hogy 1968 óta rendszeresen ököllabda világbajnokságot is rendeznek.

SOMORJAI LÁSZLÓ

Szakterületünk tudományos életéből

NEMZETKÖZI KONFERENCIA AZ ERGONÓMIÁRÓL, A SPORTRÓL ÉS A SZABADIDŐRŐL LIVERPOOLBAN



1987. november 26—27. között Burton Mannorban megrendezett nemzetközi konferencián az OPI-t dr. Iglói László, a TF-et dr. Barton József képviselte.

A konferencia tematikája

1. A hatékonyság, gazdaságosság a sportban és a szabadidő kulturált eltöltésében.
2. Stress a tevékenységek rendszerében (a sport mint stress)
3. A védőruhák és sporteszközök vizsgálata az eredményesség szempontjából.
4. Sportmozgások biomechanikai elemzésének módszerei.
5. A sportjátékok és mozgások számítógépes elemzése.
6. Balesetek kiváltó tényezői a munkában és a sportban. Sérülések és azok ellátása (sebek, törések, egyebek).

A tapasztalatok összegzése

A konferencia a sport, az oktatás, a szabadidős tevékenység és az ipari ergonómia képviselőinek találkozására adott kiváló alkalmat.

A változatosan összeállított programban különböző tudományterületeket képviselő előadások, poszterek és videofilmek szerepeltek.

Az *első napon* az új teljesítmény-diagnosztikai műszerek, mérési és adatfeldolgozási módszerek, és az ezeket segítő szoftverek bemutatása és megvitatása szerepelt a programban.

A *második napon* a tágabb értelemben vett egészségről, testi-fizikai jólétről, a stresszről, valamint a testneveléssel és a sporttal kapcsolatos élettani, pedagógiai, pszichológiai kísérleti munkákról szóló beszámolók hangzottak el.

Az előadások többsége — a szervezők elgondolásának megfelelően — hangsúlyozottan kereste témafelvetésében a sporttevékenységekkel kapcsolatos ergonómiai összefüggéseket, illetve a gazdasági szféra és az oktaási rendszer közeledésének lehetséges módozatait. A két vitaindító előadás közül az egyiket a belga J. P. Clarys. míg a másikat a kanadai R. J. Shephard tartotta.

J. P. Clarys a brüsszeli és az amszterdami egyetemek kutatóiból álló csoportjának eredményeiről számolt be, amely előadás a sportban alkalmazott elektromiográf (EMG) vizsgálatok tapasztalatainak összegzésére terjedt ki. Részletesen ismertette a módszerek fejlődését, az adatfelvételt a számítógépes feldolgozás lehetséges problémáit és a továbblépés lehetőségeit a biomérnöki, a sport és az ipari biomechanikában, illetve az ergonómiában.

Kutatási területeik, témáik:

1. Az izomműködés EMG vizsgálata úszóknál, szárazföldi és normál közegben.
2. A sporteszközök és hatásuk az izomaktivitásra (a különböző tulajdonságú sílécek izomaktivitás-vizsgálata).
3. Az úszómozgás propulzív szakaszának vizsgálata az izomműködés intenzitásának szemszögéből.

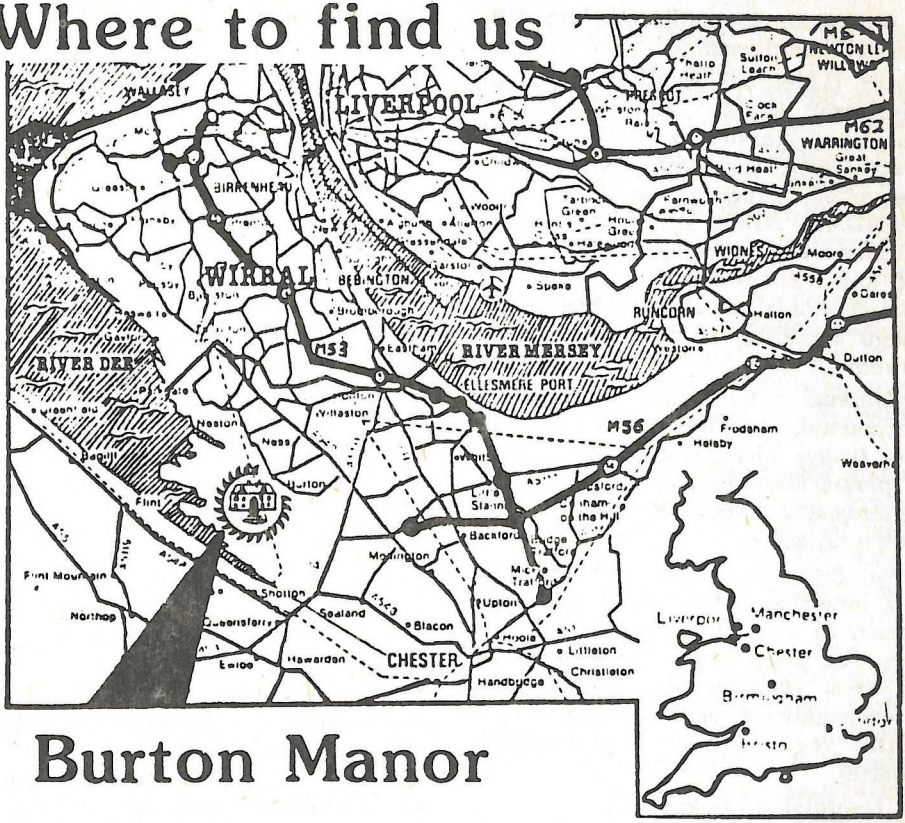
Tételeik:

— Mechanikus ellenállás ellen hatva — az úszás propulzív szakaszában dolgozó izmoknál — jelentős mozgásmintázat változások figyelhetők meg.

— Alkalmazkodó (izokinetikus) ellenállást használva — a nagyobb erőkifejtés ellenére —alacsonyabb EMG aktivitás figyelhető meg a „szárazedzés" erőkifejtésénél, a vízben tapasztaltakkal szemben.

— A sílécek vizsgálati eredményeire építve, a „lágyabb" lécek használatára tettek javaslatot.

Where to find us



Burton Manor

R. J. Shephardt torontói egyetem testnevelési és egészségnevelési fakultásáról a sport, a szabadidős-tevékenységek és a jólét ergonómiai perspektíváiról tartott előadást.

Tételei:

— Az automatizált (post-industrializált) társadalmak munkahelyi mozgásigénye nem felel meg az átlagos emberi mozgásszükségleteknek. Ennek ellenére van olyan feladat, mint például a tartós „lépcsőzés", vagy nehéz tárgy emelése, mely kimerítő fizikai igénybevétellel jár, különösen az idősebb női dolgozók körében. Ennek ellenére meg lehet állapítani, hogy az átlagos fizikai terhelés — a munkahelyek vonatkozásában — az egészséges optimum alatt van. Ezért a „felszabadító" szabadidős tevékenység a fizikai jólét számára rendkívül fontossá vált! Kimerítő pszichikai igénybevétel különösen a menedzserek és a gépekkel körülvett, de fizikailag inaktívnak számító dolgozók között figyelhető meg.

— Vitatja, hogy a munkahelyi fittségi és a rekreációs programok hasznosan járulnak hozzá az emberek fizikai jólétéhez. Állítja, hogy nagy szükség van szabatosan megtervezett standardizált mozgásprogramra, de ezek szervezése a jövőben nehézségekbe fog ütközni az elterjedt részmunkaidős foglalkoztatás gyakorlata, valamint a növekvő számú munkanélküliek miatt. A sport és az azzal kapcsolatos szabadidős tevékenységi formák mindezek ellenére fontos szerepet kapnak a társadalmi gyakorlatban, mivel mint szolgáltatási formák munkaerőt kötnek le, s értelmes tevékenységi lehetőséget biztosítanak a hagyományos módon nem foglalkoztatottak számára.

L. Hardy (Bangor, Észak-Wales) „Önszabályozó edzés a sportban és a munkában" címmel, mentális edzéscsomagok (MTP = Mental Training Packages) elterjesztésének szükségszerűségére tett javaslatot.

M. Hughes és munkatársai (Liverpool, Műszaki Egyetem) a sportmozgások computerizált mozgáselemzési eljárásait ismer-

tették (american football), amelyet BBC számítógépre dolgoztak ki.

A. Lees (Liverpool Műszaki Egyetem) „Sporteszközök (cipők) kialakítása és a biomechanika" címmel az erőplatos mérési eredményeit ismertette. Nem foglalt állást egyetlen „super sportcipő" mellett sem (ADIDAS, NIKE stb.). Előadásában azt a felismerését hangoztatta, hogy a sportoló képes alkalmazkodni mozgásmintázatának változtatásával a különböző tulajdonságú cipőkhöz (rövid intervallumra is érvényes).

A konferencián több előadás foglalkozott ergonómiai, biomechanikai, pszichológiai és (vagy) pedagógiai megközelítésben a *sportsérülésekkel*, a sérülést megelőző eljárásokkal, védőeszközökkel és az elsősegélynyújtással.

S. Burns (Sportorvosi Központi Minneapolis) az amerikai futball, a jégkorongmérkőzésen és a teremlabdarúgás baleseti helyzeteit (az öngyilkos ütközéseket stb.) mutatta be a csapatorvos aggodalmával, erősen propagálva a védőeszközök helyes használatát (egy cég teljes kollekcióját szemléltette).

Iglói L.—Iglóiné Baksa Gy. (OPI) a „Sportsérülések és ellátásuk", *Iglói L.—Odor P.* (OPI, MOTESZ és a BDTF Szombathely) a „Férfi versenytorna bíráskodásának számítógépes ellenőrző rendszere", *Iglói L.—Odor P.—Baksa L.* (OPI, BDTF, MM) a „Sporttehetségek kiválasztása számítógépes rendszer alkalmazásával", valamint *Barton J.—Barton G.—Iglói L.* (TF, POTE, OPI) „Sportági technikák számítógépes optimalizálása" címekkel tartott előadást.

Cranlea és Company birminghami cég *„COMMAND" Micro Sport Lab Computer 1100 jelzésű* készüléke, felületi elektródák segítségével — az EKG jelek alapján — monitorozza a szív igénybevételét sportmozgások közben (futás, egyéb).

A konferencia érdekességei közé tartozott a TTNS (The Times Network System) demonstrációja, amely rendkívül széleskörű információval szolgál — élő rendszer Londonban — az iskolák oktatási anyagától kezdve az egyetemi oktatásba építhető részekig az előfizetők, s hardver beszerzését vállalók részére (tanár- és edzőképzés, sportági szabályismeretek, adminisztráció, egyebek).

Megjegyzések, észrevételek

A számítástechnika — a lehetőségek függvényében — szolgáltatásszerűen épül be a hétköznapok munkavégzési folyamatába.

A hangsúly nem az elektronizáció fetisizálására, hanem azok szolgáltatásainak sokoldalú igénybevételére került.

A programoktól egyértelműen elvárják a magas színvonalú grafikai ábrázolást, a tárolást, illetve az adatállományok rugalmas bővíthetőségét és kezelhetőségét (követéses vizsgálatok).

Meglepően nagy a mikrogépek népszerűsége, amelyet véleményünk szerint a feladatorientált szemlélet alakíthatott ki.

Tanulságok, következtetések

— A világban érzékelhető tendenciák alapján megállapítható az a törekvés, miszerint a testnevelés órák és az edzések tervezésében, vezetésében, *a sportélettani alapelvek* dominanciája érvényesül, amelyben egyre nagyobb szerepet kapnak az ergonómiai szempontok is.

— A fiatalok (gyermekek, serdülők) fizikai állapotát, fittségét meghatározó funkciók a hagyományos alapokra épülő pedagógiai alapelveket új megvilágításba helyezik.

— A fizikai aktivitás iránti igény jelentős differenciáltságot mutat, amely okok feltárása, a sikeres egészségnevelési és felvilágosító munka záloga.

— Az iskolai testnevelés és a fiatalok versenysportja sem nélkülözheti a 6—18 éves korúak *antropológiai adatainak és motorikus képességeinek* ismeretét. Mivel ezek földrajzi, etnikai és társadalmi-gazdasági tényezőktől függőek, ezért a tények összefüggések feltárása érdekében ki kell dolgozni referenciákat, nemzeti standardokat, amelyek létrehozása, értelmezése és adaptálása — naprakész (Up to date) — adatok nélkül szinte lehetetlen.

DR. BARTON JÓZSEF és
DR. IGLÓI LÁSZLÓ

A NORVÉG ISKOLAI TESTNEVELÉSRŐL

E rövid beszámoló célja csupán az, hogy a norvég ifjúság testnevelését ismertessem és összevessem a magyarországi helyzettel, fejlesztési feladatokkal.

Norvégiában az iskolai testnevelés túlhaladta százéves jubileumát és jelenlegi testkultúrájuk, elsősorban szabadidősportjuk bizonyítéka testnevelési és természetesen egész oktatási rendszerük kiválóságának.

Kiemelkedő élmény volt számomra, hogy végignézhettem május 17-én, Norvégia nemzeti ünnepén Oslóban az iskolák felvonulását. A tengerparttól a királyi palotáig a különböző iskolai egyenruhákba öltözött tanulók és pedagógusok színpompás, vidám menete is mutatta, hogy milyen nagy gondot és sok pénzt, erőt fordítanak az oktatásra.

Norvégia gazdasági élete az 1970-es évek elején az olaj nagymértékű kiaknázásával megváltozott és a legfejlettebb országok közé emelkedett. Ezt intenzív oktatási reform követte. A parlament különböző törvényei előírják az iskolák feladatait. 1986 augusztusában például a parlament megvitatta a környezetvédelemmel kapcsolatos törvénytervezetet, amely részletezte az oktatás feladatát is. Külön kiemelte, hogy mit kell tennie a testnevelésnek és a testnevelőtanár-képzésnek a természetjárás területén. A tervezetet elfogadták és törvényerőre emelkedett.

Testnevelésük, mint tantárgy sokkal tágabb ismeretkört takar, mint nálunk. Ezt elsősorban a tanárképzés megismerésekor tanulmányozhattam.

A norvég nép természetszerető, világot felkutató, megismerő nemzet. Gondoljunk a vikingekre, Amundsenre, Nansenre, Heyerdahlra. Ezeket a hagyományokat ápolják, és a testnevelésük segítségével is igyekeznek felkészíteni a fiatalokat a természet megismerésére, viszontagságainak legyőzésére. Az állami iskolákban tanulóknak a 7. tanévben 13 éves korban el kell menniük egy hétre táboriskolába (Campschool).

A táboriskoláknak az a *célja,* hogy a tanulók megszeressék a sportot, megismerjék a biológiai, állattani, növénytani ismereteket, és a környezetvédelem feladatait a gyakorlatban tanulják meg. Jelmondatuk „Fedezd fel magad a természetet, ismerd meg önmagadat."

Norvégiában 56 állami támogatású táboriskola van, ahol például a vitorlázás, a síelés, a vadászat, a halászat, a táberépítés megismerése kötelező tananyag. A költségek egy részét a tanulók fizetik, amely nem jelent különösebb megterhelést a szülőnek. Egy tanuló többször is részt vehet ilyen táborban.

A táborokban kiscsoportos foglalkozási formákat alkalmaznak, egy tanár 8—10 tanulóval foglalkozik, akikkel együtt lakik, él. Pedagógiai alapelvük, hogy a tanár csak egy tagja a csoportnak, aki a háttérből irányít, és nem a vezető.

Érdekes volt számomra, hogy például a Odda-i Tanárképző Főiskolán néprajzot és annak történetét is oktatják. Az a céljuk, hogy a testnevelő tanárok a táborozások alatt megismertethessék a tanulókkal a régen használt mezőgazdasági és ipari eszközöket, egyfelől miért voltak célszerűek és hasznosak, másfelől pedig miért nem korszerűek ma.

Norvégiában 1987-ben *új általános iskolai tantervet* vezettek be. Célja a tudás minőségének javítása, a tanulók aktivitásának, önállóságának fokozása, jó közéreztük, egészséges életmódjuk kialakítása. A tanítási programokat, amely természetesen a testnevelésre is vonatkozik, általában helyileg dolgozzák ki, de központi programok is vannak.

A tananyag három része: kötelező, kötelezően választható és ajánlott anyag. Az új tanterv kidolgozói különösen fontosnak tartják, hogy jó emberi kapcsolatok legyenek a tanárok és a diákok, a tanárok és a szülők, valamint a pedagógusok között.

Iskolai testnevelésük alap- és középfokon, sőt a testnevelőtanár-képzésben is *koedukált.* Egy labdarúgó órát láttam Trysilben, ahol fiúk, lányok közösen végezték a gyakorlatokat. Meglepő volt a lányok labdakezelési készsége, játékügyessége és kitűnő kondicionális állapota.

Általános benyomásom volt, hogy mind középiskolásaik, mind testnevelő tanár hallgatóik jó fizikai képességűek, ami valószínűleg egészséges, mozgásgazdag életmódjuk alapján alakult ki. A vidéki, de még a fővárosi gyermekek és felnőttek is nagyrészt biciklivel vagy sível közlekednek. A szabad levegőn eltöltött szabadidősportok hatása meglátszik ifjúságuk kondícionális állapotán.

A pedagógusok közérzete, erkölcsi és anyagi megbecsültsége jó Norvégiában. A testnevelő tanárok és a főfoglalkozású edzők ugyanannyit keresnek. Edzőiknek kis része csak mellékfoglalkozású, a tanárok edzői törekvéseiket inkább az iskolákban élik ki, amelyet az iskola díjaz és erkölcsileg is elismer.

Trysilbe (5—6000 lakosú település) egy speciális *sísport-szakiskolát* is megismerhettem. Amikor megmutatták, büszkék voltak arra, hogy a legszebb házakat a pedagógusok építették. A sportiskola technikusi végzetséget ad, a tanulók egy-egy szakma elsajátítására is lehetőséget kapnak. 15—16 éves kor után sífutásra, alpesi síre, síugrásra és táborozásra szakosítják a tanulókat. Kiegészítő sportágak a különböző labdajátékok, tájékozódási futás, természetjárás. A labdarúgás nagyon népszerű Norvégiában nemcsak a fiúk, hanem a lányok között is.

A skandináv államok, így különösen Norvégia büszke lehet *a mentálisan sérült, fejletlen és mozgásban korlátozott gyermekek nevelésére, testnevelésére, sportjára.* Lenyűgöző oktatásmódszertani bemutatót láttam mentálisan sérült tanulók testnevelési foglalkozásáról és úszásoktatásáról.

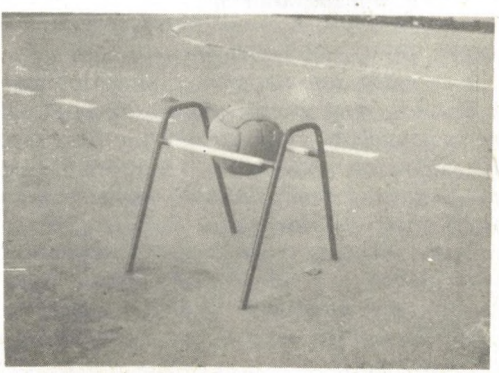
E gyermekeknél *oktatási alapelv* a tanár—gyermek testközelség, az uszoda vizében a tanár a gyermek mellett van és egy tanár egyszerre egy tanulóval foglalkozik. A mentálisan sérülteket megtanítják síelni is, és a mozgássérülteknek egyénileg adaptálható sít, biciklit gyártanak. Impresszív benyomásokat szereztem, főleg a zenei anyag és a mozgásanyag összehangoltsága alapján, és azokkal a gyakorlatokkal, amelyeket szóban közlés nélkül a tanár mozgására (együttmozgására) végeztek a gyermekek.

A tanulók részére szervezett téli és nyári táborokon a testnevelőtanár-szakos hallgatóknak külön gyakorlati foglalkozásokon kell részt venni, és a táborok végén már különböző versenyeket, vetélkedéseket is rendeznek e gyerekeknek. Videón bemutatták egy téli 3 hetes sítábor befejező sífutó versenyét, amelyet mozgássérülteknek rendeztek. Lenyűgöző volt nézni azokat az örömmel teli gyermekarcokat és büszke testnevelés szakos hallgatókat, akik odaadással, élvezettel vettek részt a „versenyen", mint részt vevők vagy mint felkészítő „edzők".

Meglepett, hogy a videofelvételt is hallgatók készítették. A gyakorlati foglalkozás tananyagához ez is hozzátartozik. Egy-egy tantárgyat sokkal komplexebben kezelnek, jobban az életszerű helyzetekre felkészítve tanítanak, mint nálunk. Erre környezeti, természeti adottságaik is késztetik őket, és nem utolsósorban azok a társadalmi elvárások és életmód, amely markánsabb kihívásokat fogalmaz meg az oktatás és ezen belül a testnevelőtanár-képzés felé, mint jelenleg hazánkban.

Norvégia szabadidősportja jóval nagyobb hagyománnyal és kultúrával rendelkezik, mint Magyarország. Erre csupán egy példa. Ottlétemkor 1987. május 10-én Oslóban rendezték a „Holmenkollstafetten" nevű versenyt, amelyen 15 fős csapatok váltófutásával, több mint 22 000 ember vett részt (14 éven aluliak nem indulhattak). A verseny szervezése, rendezése, propagandája mintája lehetne a magyarországi futóversenyeknek és a szabadidős sportmozgalomban is.

KERESZTESI KATALIN



Ötletek, újdonságok

NE ENGEDJÉTEK KIDOBNI!

(A takarékosság jegyében)

Az iskolabútorok, felszerelések, a tankönyvek és a taneszközök, a műszerek és a sportszerek tekintetében eléggé pazarlóak vagyunk. Ha jobban odafigyelnénk a meglévő vagyon takarékosabb kezelésére, akkor az ebből megtakarított pénzeszközöket fel lehetne használni a munkafeltételek javításához.

A takarékosabb és felelősségteljesebb kezelést segítené, ha központilag is érdekelté tennék az iskolákban és a tanintézetekben dolgozó testnevelőket, szaktanárokat.

Gyakorlati kísérletezéseim során arra az eredményre jutottam, hogy az elfekvő kiselejtezett bútorokat nem kell kidobni és megsemmisíteni, mert készíthetők ezekből hasznos és nélkülözhetetlen sportszerek, eszközök, melyek segíthetik a hatékonyabb testnevelői munkát. Hiányában vagyunk olyan szereknek, eszközöknek, melyek az eredményesebb tanulást „kényszerítik".

Az egyik ilyen sporteszköz lehet a széklábakból készített *csőakadály.*

Készítése: A négylábú csőszék támla és az ülésttartó csőrészeit lefeszítjük (egymásfelé nyomva kézzel is letörhető). Ez után kicsit megcsiszoljuk, majd a kívánt színre festjük. Középre „vezetőnek" 10—15 cm széles, világos csíkot lehet festeni, ragasztani.

Sokoldalúan használható teremben és szabadtéren egyaránt. Képességfejlesztésnél éppúgy mint az atlétikus és játékos, valamint versenyfeladatoknál. Az akadálypályáknál az ügyességi és kényszerítő rávezetőknél nélkülözhetetlen. Lehet térelválasztó, labdatartó, célkeret, és kiskapu.

Könnyű, könnyen kezelhető és mozgatható, egymásba rakható, kis helyen is elfér, tartós, formatartó. Egy csoport 12—15 darabot jól tud használni.

Térelválasztó és jelölő kiselejtezett mászórúdból.

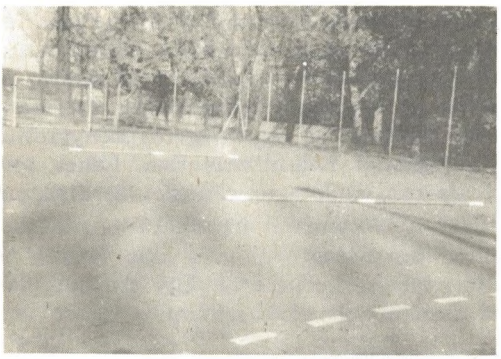
Készítése: Meg kell kissé csiszolni, és szintelen lakkal lehet bevonni, a két végénél és a közepén egy-egy 30 cm széles vezetőt kell festeni világos színnel (fehér, krém, sárga).

A területek hosszabb elválasztásához mind a labdajáték mind az atlétikus feladatoknál használható, szabadtéren és teremben egyaránt. Képzettebb csoportoknál csőakadályra téve képességfejlesztésnél többszörös átugrásoknál csapatjátékok jelöléseihez jól használható. Lehet a láb- és kézteniszhez, egyensúlyozó feladatok jelöléséhez (folyosók, irányok) iskolai játékokhoz használni, s így elkerülni a félreértéseket (seregfogyasztók, karám- és területjátékok). Játékos váltókhoz, célkeretként, lábügyesítők feladataihoz.

Állandó peremek

készítéséhez a kiselejtezett bordásfal oldalfalait lehet használni.

Készítése: Szétütés közben a bordákat ki kell szedni, a megmaradt oldalfalakat a csavaroktól és alátétektől meg kell szabadítani. Állanló peremfalként használható a játszó és ugró gödröknél, a (felső pere-



mei már legömbölyítettek) célkeret feladatokhoz különböző méretűre szabva, talajszintig beépítve állandó gyakorló helyek lehetnek. Használhatók a súlylökő pálya dobósávlyának jelöléseként is.

A leírtakat már gyakorlatban eredményesen használjuk és jó kiegészítője a költséges és hiányszereknek. Megérte a kis munka és időráfordítás.

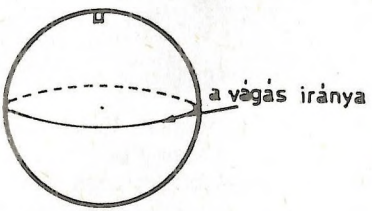
Sok sikert és bátor keresgélést!

BALÁZS OLIVÉR

JELZŐSAPKÁK SELEJTES GUMILABDÁKBÓL

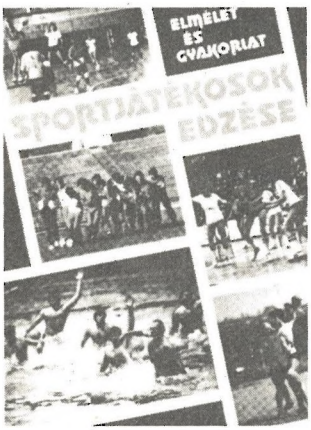
A mindig jobbra törekvő gyakorlat szemlélete nemcsak a metodikai, technikai újításokra, a tárgyi feltételek bővítésére és jobb kihasználására törekszik, hanem képes mindig megújítani önmagát is. Nem véletlen, hogy ebben a budapesti IX., Telepi u. Általános Iskola testnevelő tanárai élenjárnak Harmath József testnevelő tanár és munkaközösségének már több mint tíz újítását közöltük. Ezért sem véletlenül kerestem fel a „kincslelő" helyet. Ilyenkor régi szokásom szerint végignézek a „tanáriban", teremben, szertárban és ha valami „gyanúsat" észlelek vallatásra fogom a szerény embereket.

Így pillantottam meg a szertárpolcon az egymásba helyezett „gumisapkákat". Amikor az eszközök beszerzése után érdeklődtem Váradi Gézáné testnevelő tanár a legtermészetesebben közölte, hogy ezek nem mások, mint kettévágott, kiselejtezett gumilabdák. Lelkesen magyarázta, hogy milyen jól beváltak, hol „jelzőbábuként" alkalmazza, hol pedig a különböző testnevelési játékok eszközeként. Véleménye szerint a „sapkás-fogó" csak ezzel játszható a legjobban. Nemcsak azért, mert mindenki fejére illik, egyforma alakú, hanem kifordításával a belső szelep jól megfogható. Így a félgömbök könnyen kezelhetők, egymásra helyezve kis helyen tárolhatók, és egyszerűen tisztán tarthatók. Készítésénél vigyázzunk, hogy a labdát az „egyenlítő" körnél vágjuk ketté úgy, hogy a szelep az „északi sarkon" legyen (1. ábra).



SZENTGYÖRGYI ZOLTÁN

Könyvismertetés



SZERKESZTETTE: ISTVÁNFI CSABA

SPORT BUDAPEST, 1986.

E tanulmánykötet elolvasása — írja a bevezetőben Istvánfi Csaba, a kötet szerkesztője — nem ad biztos receptet a győzelemhez, a bajnoki cím eléréséhez. Nem tartalmaz titkokat, de hozzásegíthet a győzelemhez vezető út titkainak feltárásához.

A problémakör több tudományterület nézőpontjából történő megközelítése a játéktevékenység összetettségét, bonyolult karakterét tükrözi. Arra utal, hogy az eredményes edzőnek praxisba ágyazott tudományos ismeretekkel kell rendelkeznie ahhoz, hogy reális esélye legyen a győzelemre.

Az egyes résztanulmányok a szak- és mesteredzők továbbképzésén elhangzott előadások kibővített, átdolgozott anyagát tartalmazzák.

A kötet szerzői: Apor Péter, Büchler Róbert, Farmosi István, Földesiné Szabó Gyöngyi, Hepp Ferenc, Istvánfi Csaba, Kis Jenő, Lángfy György, Malomsoki Jenő, Mészáros János, Órosz Pál, Pavlik Gábor, Pilvein Márton, Rigler Endre és Rókusfalvy Pál.

„Sok még a fehér folt" írja a kötet előszavában Zalka András. A szerzők egy-egy megállapítása, következtetése biztosan vitára ingerel majd. Ajánljuk a kartársaknak a kötetet, mert meggyőződésünk, hogy mindennapi munkájukban is sok segítséget, gondolatot kapnak, meríthetnek belőle.

Sport, Budapest, 1987.

A magyar sakkozók idősebb nemzedéke jól ismerte Paul Keresz nagymestert, aki részt vett a világbajnokjelöltek 1950. évi budapesti versenyén, az 1952. évi Maróczy-emlékversenyen, az 1970. évi nagy budapesti nemzetközi versenyen, valamint a magyar és szovjet válogatott összecsapásain. Mély tartalmú művészetével, nagyszerű eredményeivel és személyes vonzerejével az egész világon elismerést váltott ki. Kereszre jellemző a kombinatív tehetség, eredeti gondolkodás — ami szerencsésen párosult az állások klasszikus értelmezésével és a finom technikával —, emiatt játszmái kitűnő segítséget nyújtanak a sakkozók szakmai előrelépéséhez.

Jakov Nejstadt könyvében — eltérve a hagyományos játszmagyűjteményektől — Paul Keresz műveit — amelyek illusztrációul szolgálhatnak egy-egy tanulságos tételhez — tematikus sorenben adja. Néhány állásnál kiegészítő elemzésre és új értékelésre volt szüksége. Szintén didaktikus okokból jelentősen kiegészítette az elemzéseket (köztük azokat is, amelyeket maga Keresz készített).

J. J.

Észrevételek, hozzászólások

HELYES ÚTON JÁROK-E?

Bizonyára minden kollégában felvetődött már a fenti kérdés. Aki igényes saját oktató-nevelő munkájával kapcsolatban, igyekezett már néhányszor ellenőrizni önmagát. Többéves tapasztalatomat szeretném közkinccsé tenni.

Az év végi szaktanári jelentések kapcsán jutottam arra a gondolatra, hogy korrekt felmérések segítségével lenne jó megismerni a tanulói véleményeket egy-két fontos, testneveléssel kapcsolatos kérdésben. A visszajelzések elemzése igen tanulságos volt, és több év után összehasonlításokat is lehetővé tett.

A kérdéseket minden évben februárban teszem fel. A válaszadás a sportfelelős segítségével történik. Ő számol, a tanulók kézfeltartással jeleznek, közben én a tanulóknak háttal állok.

Főiskolás korom óta vesszőparipám az *osztályozás, értékelés* kérdése. Módszereimet igyekeztem tökéletesíteni, ezen törekvéseimet a tanulói vélemények is alátámasztják.

1. „Igazságosnak tartod-e az osztályozást, értékelést testnevelésből" kérdésre a tanulók az 1985/86-os tanévben a következőképpen válaszoltak (1. táblázat).

Az osztályozás mellett *igénylik* a szöveges, konkrét személyre szóló értékelést, és ez már természetes!

1. táblázat

Osztály	I. c	II. a	II. c	III. a	III. b	IV. b
Igen	23	30	32	29	35	23
Nem	—	—	1	—	—	1
Tartózkodom	1	—	—	3	—	2
Összesen	24	30	33	32	35	26

2. *„Szereted-e a testnevelés órákat?"* — a másik kérdés, melyet minden évben felteszek.

Az 1985/86-os tanévben jutottam el oda, hogy 3 év adatait összehasonlíthattam. Lehetőségem volt 3 év távlatában az osztály önmagához viszonyított véleményének változását figyelemmel kísérni (2. táblázat).

Összegzés:

Apróbb eltérések ellenére, akár %-os összehasonlítás is elvégezhető, de a tendencia mindenképp kimutatható a számokkal.

1. 60—100% között *igen válasz*.
2. I. évfolyamban több a tartózkodó; felsőbb évesek jobban vállalják a kategórikusabb válaszokat.

Szaktárgyam iránti érdeklődést tehát pozitív irányba sikerült befolyásolni, ill. szinten tartani, ma ez a *legfontosabb dolog!*

Az évek múlásával egyre jobban azt érzem, ilyenfajta *önellenőrzésre* szükség van. Mindenképpen támpontot ad, jó úton járok-e az oktató-nevelő munkámban!

Aki még jobban szeretné megismerni tanulóinak véleményét, az az írásos megnyilatkozásoktól, illetve azok elemzésétől se féljen, csak nyerhet!

Név nélkül egy-egy témában elmondhatják gondolataikat, javaslataikat. Pár nap eltelte után megbeszéljük a „problémákat". Aki akarja, természetesen *vállalhatja a nevét*, kb. 50—50 százalék az arány a névvel és a név nélkül készült írások között.

Évfolyamonként más-más témát adok.

Például: I. évfolyamon: Milyenek a középiskolai testnevelés órák, ha azokat az általános iskolaiakkal hasonlítom össze (órák szervezettsége, tartalma, javaslataid?).

II. évfolyamon: Milyen erkölcsi tulajdonságaidat erősítették a testnevelésórák? (Konkrét példák!)

Nagyon izgalmas volt ez a téma! (Öntudatos fegyelem, akaraterő, határozottság, bátorság, önmagam és mások testi épsége iránt érzett felelősség, önzetlen segítségadás stb.)

III. évfolyamon: Legdrámaibb vagy szomorú hangulatú testnevelés órád?

2. táblázat

Tanév	1983/84.			1984/85.			1985/86.		
Osztály	I. a	I. b	II. b	II. a	II. b	III. b	III. a	III. b	IV. b
Igen	26	28	15	27	26	24	25	22	22
Nem	1	2	3	1	7	—	1	8	1
Tartózkodom	10	—	7	2	—	2	6	5	3
Létszám	37	30	25	30	33	26	32	35	26

Megjegyzés: A válaszadók száma (évenként a pillanatnyi hiányzók miatt eltérő lehet)

Miért?
Legkedvesebb testnevelés órád?
Miért?
IV. évfolyamon: Szerinted — miben fejlődtél a legtöbbet Miért?
Megdöbbentő volt számomra is mennyi téves felfogás él a gyerekek tudatában, és ezeket jó a helyükre tenni; de sok hasznos javaslatot is kaptam.

Jó búvárkodást, kellemes „önellenőrzést" kíván a kollégáknak:

NAGY MÁRTA

Hírek, megemlékezések

TÁJÉKOZTATÓ FÜZET BÉKÉS MEGYÉBEN

1987 novemberében megjelent a Békés Megyei Diáksport Tanács információs kiadványának harmadik száma is. Az első szaktanácsadó címe: Sífelszerelés ismertető.

„Békés megyében — írja a szám bevezetőjében Tenkei Antal az MDT elnöke — immár 10 éve folyamatosan járnak az iskolák síelni, és rendszeres a megyei tanári, valamint diáktábor is. A 70-es évek végén a Megyei Tanács Művelődési osztálya felismerte, hogy a diáksport szélesítése, tömegesítése alapvető feladat, éppen ezért az iskolákban kialakította a szervezeti kereteket."

Az első vállalkozókat követik a többiek. Ma már a középfokú iskolák 85%-a teremtette meg a kapcsolatot elsősorban csehszlovák iskolákkal és cserealapon folyamatosan táboroztatnak nyáron csehszlovák diákokat Magyarországon.

Egy-két éve annak, hogy a középfokú iskolákat követték az általános iskolák is. Ma 10—20 általános iskola kapcsolódott be e táborozásba.

Közben bővülnek az eszközök is. De nem ismertek a jelek, mik a sícipőn, síléccen vannak. Sok a bizonytalanság. Éppen ezért felkérték azokat a magyarországi cégeket, akik sífelszereléseket, síléceket, sícipőt, botot stb. forgalmaznak, hogy írják le a legfontosabb jeleket, a jelek jelentését, — és a válaszuk alapján elkészítették a szükséges tájékoztatót.

A tájékoztató kiadvány *második* száma a diáksportról, diákönkormányzatról szól, a *harmadik* pedig újra a síelésről: Sítáborozás előkészítése.

Az egyes számok terjedelme 10 és 20 oldal között van. Ízléses karton borítója teszi jól használhatóvá őket. Valamennyi megyében ajánlani lehet hasonló kiadását.

NAGY SÁNDOR

Tibor, nem ilyen búcsút akartunk...

MEMENTO DR. FÁBIÁN TIBOR

1952—1988.

Az oktatási miniszter 1974-es rendelete adott lehetőséget a megyei tanácsoknak, hogy testnevelési és sport főelőadói státuszt létesítsenek. A főelőadó munkaköri leírása igen sokrétű volt, központi feladata azonban a középfokú oktatási intézmények versenyének szervezése volt. 1979-től bővült a feladat, hiszen az úttörő-olimpia jelentősen kibővített versenyrendezésének szervezése is a tanácsokhoz került. Eddig a főelőadói gárdánál igen gyakori volt a fluktuáció. 1979/80-tól viszont egy igen elszánt, tettrekész, agilis közösség jött össze, akik évente 3—4 alkalommal találkoztak, hogy 2—3 nap alatt véleményt cseréljenek, tapasztalatot gyűjtsenek, feltöltődjenek az elkövetkező hónapok embert próbáló feladataihoz.

Ebben a közösségben Dr. Fábián Tibor vezéregyéniségnek számított. Elsősorban azzal tűnt ki, és ez jogász múltjának köszönhető, hogy rendkívül jól tudott előadni, meggyőzően, tényszerűen bizonyítani. Mi sok esetben szünetben néhány mondatban elmondtuk problémáinkat, Ő első felszólalóként pedig megfogalmazta azokat.

Rendkívül érzékenyen reagált az újra. Elsőként jelentkezett kísérletek kipróbálására.

És a rendezvények... Szegeden kétszer rendezett országos úttörő-olimpiát. Elsőként középiskolás összevont labdajáték döntőt. Mintaként szolgáló — több ezer gyermeket érintő — diákolimpiát, amikor központi dokumentumokban még csak elképzelésként szerepeltek.

Nagy gondot fordított a munkatársak erkölcsi és anyagi megbecsültetésére. És amit mindannyiunknál jobban tudott — a sajtó-tevékenységet. Nagyszerűen tudott eredményekről, rendezvényekről hírt adni, de ebben is inkább az vezérelte, hogy mintát adjon a bizonytalankodóknak, hogy megvilágosítsa a tettek mezejét.

Fáradhatatlanul tudott dolgozni. Hogy mi mindenre telt erejéből, figyelméből az könyvbe illő lenne.

Rendkívül sokoldalú, színes egyéniség volt.

Egy szegedi főelőadói értekezleten zenekarával műsoros estet adott számunkra.

Versengtek az üzemek, tsz-ek azokért az építőtáborokért, amelyeket Ő szervezett, ahol Ő volt a táborvezető.

Neve mindezek mellett a „mindennapi testedzés" fogalmával kapcsolódott össze. Mellette lehetetlen volt ötletszegényen dolgozni.

Vonzotta az újat, a fáradtságot nem ismerő munkatársakat. Azonnal felkarolta az alulról jövő kezdeményezést, és fáradhatatlanul agitált, hirdetett, propagált míg országos mozgalom nem lett belőle.

Senki sem csodálkozott, amikor a minisztérium főmunkatársként hívta, hogy irányítsa a program országos körű elterjesztését. Sokat vártunk átgondolt, energikus, igen hatékony munkastílusától. Úgy éreztük, sajnos igen rövid idejű tevékenysége alatt is, hogy több év lemaradását hozta be. Érezte, hogy minden perc drága, amivel késleltetjük az ifjúság testi fejlődésének folyamatát. A 360°-os csongrádi tempót még magasabbra srófolta. Járta az országot, hirdetett, segített. Közben a régi otthon felszámolása, új otthon teremtése, családfői teendők töltötték ki a nap minden percét.

Csak a munkának élt.

Kedves hagyomány volt főelőadói körünkben, ha egy kollégánk más munkaterületre került, nyugdíjba ment — elbúcsúztattuk.

Tibort nem búcsúztattuk — Ő köztünk maradt — főnökünk lett. A valóságban, fiatal kora ellenére, egy égő, lobogó, magával ragadó hadvezér, aki nemcsak kidolgozta a stratégiát, hanem el is fogadtatta és ezzel megnyerte a csatát, amit az emberek, a gyerekek egészségéért folytatott.

Sokak életét menti meg, hosszabbítja meg a „mindennapossal", hatása évek múltán fog jelentkezni.

Alkotójának neve nem veszhet a feledés homályába.

Mély megdöbbenéssel értesültünk váratlan haláláról. Személyében az ifjúság testi nevelésének fáradhatatlan és áldozatot nem kímélő munkatársát veszítettük el. Nagyra becsüljük és tiszteljük Őt azokért az eredményekért, amelyeket egyéni munkássága, kezdeményezőkészsége folytán felmutatott és országos példaként szolgált. Eddigi minisztériumi munkássága és törekvései lelkesedéssel töltöttek el bennünket is.

Fájdalommal búcsúzunk Tőle, az általa megkezdett munkát folytatjuk és emlékét megőrizzük.

Gondolkodjunk, hogy nevét milyen mozgalom kapcsán tehetjük halhatatlanná.

Megérdemli.

Debrecen, 1988. január 11.

KISS ERZSÉBET

INHALT

Kuzma Ferencné: Pädagogen aus Tatabánya über die Körpererziehung 33
Sikó Attila: Ablaufplan zum Körpererziehungunterricht von Schülern der I. Kasse des Gymnasiums 37
Nagy Sándor — Mészáros János — Szabó Tamás: Motorische Charakteristiken und körperlicher Aufbau von Schülern der 7. und 8. Klasse der Grundschule 42
Bognár László: Die Anwendungsmöglichkeiten von Joga in den Körpererziehungstunden 46
Somorjai László: „Faustball" — dem Ursprung nach ein Volksspiel 52
Aus dem wissenschaftlichen Leben unseres Fachbereiches *(Barton József, Iglói László)* 54
Ideen, Neuigkeiten (Balázs Olivér, Szentgyörgyi Zoltán) 60
Beiträge (Nagy Márta)
Nachrichten (Keresztesi Katalin, Kiss Erzsébet, Nagy Sándor)
Buchsprechung (Nagy Sándor)

СОДЕРЖАНИЕ

Кузьма Фне.: Педагоги города Татабанья о воспитании по физкультуре 1. 33
Шико А.: План-проект к обучению гимназической физкультуры юношей первоклассников 37
Надь Ш.: — Месарош Я. — Сабо Т.: Моторные свойства и физическое строение подростков седьми-восьми классов 42
Богнар Л.: Возможности применя ёги на уроках физкультуры 46
Шоморьяи Л.: Происхождение народная игра — кулачный бол 52
Из научной жизни нашей профессии (Бартон Ё., Иглои Л.) 54
Идеи, новинки (Балажь О., Сентдьёрди З.) 60
Изложение книг (Иадь Ш.)
Замечания, дополнения (Надь М.)
Новости, воспоминания (Кэрестэши К., Кишш Э., Надь Ш.)

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1046 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33. Telefon: 211—200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója. — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely hírlapkézbesítő postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Hírlapelőfizetési és Lapellátási Irodánál (HELIR) Budapest, V., József nádor tér 1. 1900 közvetlenül, vagy postautalványon, valamint átutalással a HELIR 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra.
Előfizetési díj egy évre 42,— Ft.
Megjelenik: évente hatszor.

Példányonkénti eladási ára: 7,— Ft.

Unilev Nyomda, Eger. 88 2716 4 550 pld.
Felelős vezető: Ujjady István.

7.–Ft